ЛУНИНЕЦКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
E-mail: progulka@brest.by
www.inform-progulka.by
Тираж 7.900. Свободная цена.
Зарегистрирована 25.08.1993г.
29 телеканалов

ИНФОРМ-ПРОГУЛКА

№47 (774). Четверг 21 ноября 2013г.

ISSN 1991-5187
04713
9 771991 518003

Название есть, а финансирования нет



Фото Андрея Вышинского, «ИП»

На сегодняшний день кафе «Вильнюс» (возле гостиницы «Юбилейная») как такового не существует, т.к. официального решения по его открытию принято не было. Здание находится на балансе Лунинецкого ЖКХ. Строительные работы приостановлены из-за отсутствия финансирования. Об этом рассказал начальник Лунинецкого ЖКХ Василий Николаевич Вакульчик.

ЭКОЛАЙФ

Кабанов отстреливают

Согласно решению райисполкома по уменьшению численности дикого кабана в лесных угодьях, КУП «Охотничье-рыболовное хозяйство «Лунинец» усиленно занимается отстрелом этих животных.

- С июня отстрелено 115 особей, - рассказала директор хозяйства Валентина Ивановна Каленкович. - Все кабаны проходят ветеринарный контроль, африканской чумы не выявлено.

Всего, как рассказала Валентина Ивановна, согласно весеннему учёту в охотугодьях хозяйства насчитывалось 390 диких кабанов. При повторном учёте в начале ноября насчитали чуть больше двух сотен животных.

Отстрелом диких кабанов занимаются егеря хозяйства во главе с охотоведом Виктором Александровичем Коцубой, а также местные охотники. Стоимость путёвки на один день минимальная, составляет 40 тысяч рублей.

Татьяна Качановская, «ИП»

ФОТОФАКТ

Благоустройство города продолжается

Территория в районе Пнище на будущий год заметно преобразится.

Как рассказал **начальник РСУ Лунинецкого ЖКХ Александр Кохович**, на будущий год планируется обустройство автобусной остановки Пнище. Неподалёку от остановки, в черте города, планируется разместить заправочную станцию. Также обустроить посадочную площадку для автобуса, его разворота.

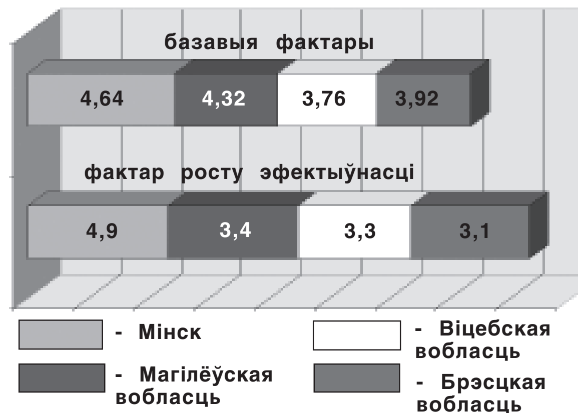
Сейчас на улице Красноармейской (участок от ул. Московской до ул.Ровенской) обустраивается тротуар. Всё остальное - по мере поступления финансовых средств.

Людмила Хмелевская, «ИП»



Канкурэнтная здольнасць Брэстчыны – не вельмі высокая

Гэта вынікае з даследавання Рэспубліканскага інстытута прыватызацыі і менеджмента, якое праводзілася па заказе і метадалогіі Сусветнага эканамічнага форума, аб канкурэнтаздольнасці шасці абласцей і г.Мінска.



Дадзеныя атрыманы ў выніку апытання прадпрыемстваў, а таксама статыстычнай інфармацыі Белстата. Канкурэнтаздольнасць рэгіёна разлічвалася па трох індэксах – базавыя фактары, фактары росту эфектыўнасці і фактары, якія звязаны з інавацыямі, вопытам і навыкамі вядзення бізнесу.

Асаблівага ўпамінання заслужыла Брэстчына, дзе для рэгіянальнай канкурэнтназдольнасці ў роўнай ступені з'яўляюцца значымымі як базавыя фактары, так і фактары, якія звязаны з інавацыямі, вопытам і навыкамі вядзення бізнесу. Мяркуйце самі: па базавых фактарах самыя высокія паказчыкі ў г.Мінска (4.64) і Магілёўскай вобласці (4.32), а самыя нізкія - у Віцебскай і Брэсцкай (3.76 і 3.92); па фактарах росту эфектыўнасці ў г.Мінска (4.9), у Брэсцкай, Віцебскай і Магілёўскай абласцях - (3.1, 3.3 и 3.4). Па інфраструктуры, якасці электразабеспячэння, транспартнай інфаструктуры, росце эфектыўнасці найгоршая сітуацыя была таксама на Брэстчыне.

Але не ўсё так дрэнна. Па індэксе права ўласнасці, паказчыкаў бяспекі, карупцыі і ценявой эканомікі найлепш выглядае Брэсцкая вобласць. Таксама высокія значэнні маюцца па фактарах, якія звязаны з інавацыямі, вопытам і навыкамі вядзення бізнесу.

Сярэднія рэйтынгі займаюць адукацыя, медыцына, гібкасць рынку працы.

Даследчыкі робяць высновы, што для павышэння канкурэнтаздольнасці і паскарэння эканамічнага развіцця неабходна ў большай ступені абапірацца не на фактары, якія задзейнічаны зараз, а на стварэнне эфектыўнага рынку тавараў, павышэнне гібкасці рынку працы, развіццё фінансавага сектара, асваенне новых тэхналогій.

Падрыхтаваў Андрэй Вышынскі, «ИП»

Строгі стыль

Паступова абнаўляецца інтэр'ер чыгуначнага вакзала. У цэнтральным уваходзе адразу кідаецца ў вочы строгі стыль.

Калоны аформлены пад колер мармуру, пакінуты ранейшыя ляпніны, столя пафарбавана ў светлыя колеры.

А зараз будаўнікі Баранавіцкай дыстанцыі грамадскіх збудаванняў узяліся за залу чакання. Тут таксама будуць змены. Майстар участка Пётр Алешчанка запэўнівае, што афармленне інтэр'ера не будзе раздражняльным і пасажыры адчуюць тут сябе утульна.

Андрэй Вышынскі, "ИП"





Фота Андрэя Вышынскага, «ИП»

АНОНСЫ

Изменения в расписании

26 и 28 ноября поезда Барановичи - Лунинец (отправлением 14.28) - Удрицк и Удрицк - Лунинец (отправлением 19.24) - Барановичи устанавливаются в сообщении Барановичи - Лунинец - Горынь и Горынь - Лунинец (отправлением 19.24) - Барановичи.

Внимание, конкурс!

В ноябре-декабре Отделом идеологической работы, культуры и по делам молодёжи Лунинецкого райисполкома планируется проведение Второго республиканского конкурса молодых талантов «Зорка ўзышла над зямлёю». Для участия приглашается молодёжь в возрасте от 16 до 31 года. Тел.: 2-29-84.

Соревнуются волонтёры

Лунинецкое отделение Товарищества Красного Креста проводит ежегодный конкурс «Лучший волонтёр».

В конкурсе может принять участие любой человек, который занимался волонтёрской деятельностью на протяжении этого года.

- При нашем отделении сейчас насчитывается 156 волонтёров, - рассказала председатель Лунинецкого Красного Креста Татьяна Александровна Коцуба. – Это ребята из Микашевичской гимназии, Чучевичской школы, Лунинецкой СШ№3, профтехколледжа, а также 20 взрослых человек. Любой из них может принять участие в конкурсе. Два человека, которые станут лучшими волонтёрами в районе, поедут на областной конкурс в Брест. Он пройдёт 5 декабря, в День волонтёра.

Татьяна Качановская, «ИП»

Прошла ярмарка

В прошлые выходные прошла осенняя сельхозярмарка, приуроченная к Дню работников сельского хозяйства.

Ещё не рассвело, а фермерское хозяйство «Юлиан» уже развернуло торговлю. И покупатели тут же нашлись, выстроились в очередь. 10 тонн картофеля по цене 2.500 рублей за килограмм разошлись менее чем за два часа. Свёкла и морковь по 1.000 рублей также не залежались. Продавцы признаются, что в этом году их картофель немного подмочило, но на покупательский интерес это заметно не повлияло. Тем более что цена на продукцию сохранялась на протяжении всего ярмарочного сезона.

По такой же цене картофелем торговал СПК «Вульковский рассвет». Их 2 тонны быстро распродались, как и пшеница.

Возле торговой точки СПК «Городокский» продавцы гостеприимно угощали прохожих горячим чаем с пирожками, приготовленными собственноручно. Свой картофель предлагали по 3.000 рублей.

Самый дешёвый картофель (по 2.000 рублей) предлагал СПК «Новое Полесье». Привезённые 2 тонны «исчезли» за 20 минут! Продавцы утверждают: «Картофель с «минералки», неподмокший, непозеленевший...» Что ж удивляться!

К 10 часам утра картофель остался не у многих. Например, у СПК «Чучевичи». Их «скарб» раскупался слабовато, «крыніца» чуть получше. Цена - 2.800. Без азарта, но торговля шла. Овёс по 2.500 рублей продавался заметно активнее. По заверениям покупателей, это был наилучший овёс на всей ярмарке.

Государственники, как обычно, не остались в стороне. К примеру, филиал райпо «Продтовары» предоставил 2 тонны картофеля сорта «журавінка» по цене 3.100 рублей. За 1,5 часа было продано 7 сеток.

Самой большой урожайности картофеля и зерновых в этом году по району добился РУП «ПОСМЗиЛ». Крупного картофеля, признаются продавцы, много не наросло. На качестве продукции отразилась дождливая погода. Привезли много семенного картофеля, не распродали. Продавцы не сомневаются, что выведенные ими элитные сорта не останутся без внимания. Картофель с «минералки» был предоставлен по 2.800 рублей, морковь - 1.500.

У сельхозпроизводителей цены в основном были такими: капуста - 3.000-3.500 рублей, морковь - 2.000-2.250, свёкла - 2.200, пшеница - 2.800-3.300, овёс - 2.000-2.500, тритикале - 2.500-2.850, ячмень - 2.500, просо - 2.000-2.500. Также можно было приобрести гусей (200.000 рублей за пару), индоуток (50.000 за особь), бычков (25.000 за кг живого веса). Цена на саженцы опускалась до 50.000 рублей.

После того, как была раскуплена относительно дешёвая продукция фермеров («затаривались» и по шесть, и по десять мешков), очередь дошла и до государственников, а также частников, которые сбрасывать цен не торопились. Думается, поэтому такой активной торговли уже не ощущалось.

Какая ж ярмарка без песни?.. Праздничный настрой помогла создать концертная программа, подготовленная работниками культуры. Не меньше задора привнесли солисты Лунинецкого политехнического профессионально-технического колледжа.

На свежем воздухе да под весёлую песню расходились в мгновение ока и дорогостоящий шашлык, и «под шашлык», и хлебобулочные изделия…

Ярмарка прошла. Всяк «пополнил закрома» как смог.

Людмила Хмелевская, «ИП»

P.S. *Видеоматериал «Ярмарочный сезон завершён» смотрите на нашем сайте - inform-progulka.by.*

«Буду делать хорошо и не буду плохо»

Чтобы добиться такого результата со стороны своих детей, нам, родителям, надо приложить массу усердия. И не важно, какой характер у них, какого они возраста...

Главное, что нужно помнить: в воспитании детей на первое место ставятся чувства и эмоции. Не надо оценивать своего ребёнка, надо любить и принимать его таким, какой он есть.

Моя знакомая, Наталья Воронич, мне в этом импонирует. Если её сын, Серёжка, приходит из школы неопрятным, запачканным, она пожурит его хорошенько, произнеся с укором: *«Посмотри в зеркало, на кого ты стал похож!.. Вот не буду стирать, ходи так, пусть все видят, какой ты неряха»*. При этом не забывает добавить: *«Чудо ты моё ненаглядное!»* И в реакции сына сразу чувствуется и стеснение за своё поведение, и не утраченность уверенности в том, что мама его, несмотря ни на что, любит и обожает.

Им, детям, время от времени требуются доказательства нашей родительской любви к ним. Если внимания не хватает, они начинают его требовать различными способами. Наталья вспоминает: *«Вроде сын у меня послушный, не капризный. Но, когда приходят гости, может вести себя так, что неудобно становится: этого не хочу, того не хочу... Как только гости уходят - обратно становится прежним»*.

Чтобы ребёнок не мешал заниматься домашними делами, многие родители находят «отвлекающие манёвры». Некоторые включают телевизор, вручают пульт и спокойно занимаются своими делами в соседней комнате. Или включают компьютерную «стрелялку»... Тем временем шкаф ломится от подаренных бабушками книжек, раскрасок, конструкторов...

«Компьютер стараюсь разрешать дозированно. Побольше свежего воздуха, подвижных игр... Раньше читала Серёжке сказки перед сном, да и так, когда он просил, - говорит Наталья. - *Теперь он большой, может и сам почитать»*. На вопрос о том, а читает ли, призадумалась.

«У сына тоже есть свои обязанности, - делится Наталья. – *В комнате чистоту поддерживать... В магазин сходить иногда... Попугая покормить... За сестричкой присмотреть... Надо бы посуду мыть приучить ещё, хотя бы за собой...»* И это правильно. К самостоятельности и ответственности детей надо приучать сызмалу.

Вопреки распространённому мнению, любовью нельзя испортить ребёнка. Если вы действительно любите своё чадо, вы не станете потакать его капризам. *«Когда есть возможность съездить всей семьёй в деревню, сын заявляет, что не хочет, нет настроения... А когда хочется побыть дома, с гостями, он вдруг заявляет: мама, поехали в деревню! Стараюсь не идти на поводу. Объясняю, что ехать надо тогда, когда получается, а не тогда, когда хочется»*, - рассказывает подруга.

Разные позиции, с которых взрослые подходят к воспитанию детей, иногда можно охарактеризовать различием степени эмоционального участия, авторитетности и контроля за воспитанием детей. Наталья сетует: *«Когда сын был поменьше, могла и в угол поставить, и шлепка дать по заднице. Попросила сходить в магазин, пропал надолго, я переживала, ждала... Ещё расстроилась очень, когда Серёжка ушёл надолго к друзьям, пришлось за ним идти. Муж (Александр) в это время на работе был. Он ограничился убеждениями, взятием с сына обещания, что это в последний раз»*.

«Делу время, а потехе час»! Прежде, чем разрешить ребёнку пойти к друзьям или сесть за компьютер, предварительно можно дать ему парочку поручений. *«Сначала вынеси мусор, заправь кровать!* - просит Наталья сына. - *Иначе никаких развлечений!»*

К каждому ребёнку нужен индивидуальный подход в воспитании. У Натальи двое детей. *«Серёжка спокойный, покладистый, а Машенька шустрая, с характером. Сына можно и уговорить, и объяснить ему можно. На неё приходится порой прикрикнуть»*, - говорит Наталья.

Воспитание детей - дело нелёгкое. Но результат будет, если к этому стремиться. Проще всего сбросить свои родительские обязанности на воспитателей, учителей... На бабушек-дедушек... На соседей... Только к чему это приведёт? Ребёнок вырастет, уйдёт из семьи. Как он будет к вам относиться, каким человеком станет?.. Об этом нужно помнить постоянно.

Людмила Хмелевская, «ИП»

Как живут пенсионеры

Нередко приходится слышать нарекания работающих людей на низкие зарплаты и высокие цены. «Хорошо пенсионерам! Им пенсию хоть повышают периодически!» - распространённое мнение среди молодёжи. Сами же пенсионеры особо своими пенсионными «доходами» не хвастаются. Чтобы узнать, хватает ли пенсионерам их пенсии на все необходимые нужды, к ним же и обратились.

Бабушка Софья проработала свыше тридцати лет портнихой. Её пенсия составляет сейчас два миллиона. Пенсионерка говорит, что эта сумма её, в принципе, устраивает. Где-то тысяч восемьсот в месяц уходит на продукты, ещё 300 - на коммунальные платежи. Овощи и картошку бабушка не покупает, выращивает сама на даче. Обновки для себя приобретает крайне редко.

- Если бы дети зарабатывали хорошо, мне на себя пенсии было бы вполне достаточно, - рассуждает женщина. - А так внучкам, которые учатся, хоть по пару сотен «подкину», - и то хорошо.

Иван Захарович пенсию получает, по его словам, хорошую, - два с половиной миллиона. Занимал в своё время руководящую должность. Однако, пока позволяет здоровье, продолжает работать. Правда, «переквалифицировался». Сейчас зарабатывает деньги ручным трудом.

- Пенсия у меня уходит на обновление инструментов, которые необходимы при той деятельности, которой сейчас занимаюсь, - говорит работающий пенсионер. - Пока смогу, буду работать. Потому что прожить вдвоём с женой на мою пенсию вряд ли получится. Жена у меня по состоянию здоровья не работала длительный период, и пенсия у неё очень маленькая. К счастью, дети хорошо устроились, хоть им помогать не надо.

Зинаида Петровна и Леонид Семёнович - пара пенсионеров. На двоих получают чуть более трёх миллионов. Треть этих денег уходит ежемесячно на лекарства. Ещё четверть - в оплату за квартиру.

- Иногда становится страшно, - говорит Зинаида Петровна. - Как ни крути, а мы люди немолодые, и время от времени приходят мысли о том, что кто-то из нас рано или поздно останется один. Поскольку детей у нас нет, надеяться не на кого. Конечно, когда беда в доме, о деньгах думаешь в последнюю очередь. И всё же, на одну мою пенсию я не проживу. Это точно.

Одежду и обувь Зинаида Петровна и Леонид Семёнович донашивают ту, что купили в молодые годы. И жалеют о том, что не откладывали деньги на старость.

Татьяна Качановская, «ИП»

Жители Лунинца будут меньше платить за мобильную связь

Жители Лунинецкого района оказались в числе счастливчиков: мобильный оператор МТС позволил им существенно снизить расходы на мобильную связь. Радость общения обеспечат безлимитные звонки внутри сети, низкая абонентская плата, сотни минут во все сети и включённый пакет интернет-трафика.



Для жителей Лунинецкого района, которые подключат тарифный план «Отличный», абонентская плата «похудеет» до 17 900 рублей. К тому же абоненты получат 200 мегабайтов интернет-трафика и 200 минут звонков во все сети. Еще два часа лунинчане смогут звонить абонентам других операторов втридешево: минута общения обойдется им всего в 260 рублей.

Каждый расторопный лунинчанин благодаря МТС сможет за несколько месяцев сберечь для семейного бюджета ощутимую сумму денег. А заодно получит возможность больше времени проводить в интернете и не переживать за баланс. Считать минуты теперь необязательно: вместо этого стоит наполнить жизнь безграничным общением с друзьями и близкими. Чтобы воспользоваться льготными условиями, стоит поторопиться: принять участие в акции «Отличный безлимит» можно до 31 декабря.

Вы всегда можете обратиться в **салон связи МТС в Лунинце по адресу: ул. Вокзальная, 8 с 9.00 до 19.00 ежедневно без обеда и выходных.** Кроме того, вы можете обратиться к коммерческим представителям МТС в вашем городе, а также в контактный центр **по телефонам: (017) 237-98-98 и МТС 0890.**

Андрей Застрожнов

УНП 800013732

Непрыручаная птушка

Апошняя дэкада лістапада вылучае дзве юбілейныя даты, якія звязаны з імем славутай паэткі Яўгеніі Іосіфаўны Янішчыц. 20 лістапада 1948 года яна нарадзілася, а 25 лістапада 1988 года трагічна загінула.

Нарадзілася Яўгенія Янішчыц у сялянскай сям'і. Сям'я жыла спачатку ў вёсцы Рудка, потым пабудавалі новы дом у вёсцы Велясніца. Першы муж маці Марыі Андрэеўны, Ёзас Янішчыц, загінуў на вайне ў 1944 годзе, ад яго Яўгеніі засталося прозвішча. Другі муж маці, Іосіф Сцяпанавіч Патапчук - бацька Яўгеніі Янішчыц - памёр у 1975 годзе. Маці пакінула гэты свет у 2006 годзе.

Вучылася Яўгенія Янішчыц спачатку ў Мерчыцкай васьмігодцы, потым у Парэцкай сярэдняй школе Пінскага раёна. У юнацкія гады пачала пісаць вершы. Пасля заканчэння сярэдняй школы, Яўгенія Янішчыц паступіла на аддзяленне беларускай мовы і літаратуры філалагічнага факультэта БДУ. Стала дыпламантам беларускага фестывалю творчасці моладзі (1970). Пасля заканчэння ўніверсітэта (1971) пайшла працаваць загадчыцай бібліятэкі ў ЦК ЛКСМБ. У гэтым жа годзе выйшла замуж за беларускага паэта Сяргея Панізніка.

У яе жыцці былі перыяды творчага ўзлёту, прызнання і часы смутку, расчаравання. З самага першага зборніка тэма роднага краю становіцца візітоўкай паэзіі Яўгеніі Янішчыц. Вобразы «малой радзімы» праходзяць праз усю яе творчасць. Ціхая беларуская вёска, навакольная прырода ўплывалі на абуджэнне таленту і фарміраванне светапогляду паэтэсы. Вёска з яе ўстойлівымі традыцыямі і ладам жыцця выклікала ўяўленне аб трываласці і надзейнасці абжытага свету, а прырода паўстала казачнай краінай. Характэрнай рысай вершаў, прысвечаных палескай прыродзе, было імкненне перадаць хараство і таямнічасць навакольнага свету. Янішчыц глядзіць на свет вачыма рамантыка.



Фота Мікалая Ільючыка, «ИП»
Музей у Парэччы

Яўгенія Янішчыц - лаўрэат прэміі Ленінскага камсамола Беларусі (1978) за кнігу лірыкі «Дзень вечаровы», Дзяржаўнай прэміі БССР імя Янкі Купалы (1986) за кнігу лірыкі «Пара любові і жалю».

Днямі наведаў музей Яўгеніі Янішчыц, што месціцца ў школе вёскі Парэчча Пінскага раёна. Уражаны багатай, з густам аформленай экспазіцыяй. Цудоўную і змястоўную экскурсію праводзіла настаўніца беларускай мовы Антаніна Паўлаўна Сідарук, якая асабіста ведала Яўгенію Янішчыц.

"Мяне ў палёце не скарылі.
А будзе што не так – малю:
Скруціце стомленае крылле
І кіньце ў родную раллю".

Словы з верша, што сталі назваю гэтага матэрыялу, шмат чаго кажуць нам пра яе характар і пра яе адносіны да жыцця. Талент Жэні Янішчыц жыве. Бо засталіся яе паэмы і яе цудоўныя вершы.

Мікола Ільючык, «ИП»


Цікава расказвае А.П.Сідарук

Курить – детей травить, или Удел безвольных личностей

20 ноября отмечается Международный день детей. 21-го – Всемирный день отказа от курения. Казалось бы, между этими датами, помимо близкого расположения в календаре, нет ничего общего. Но, если вдуматься, можно увидеть фактор, их объединяющий. И заключается он в том, что зачастую именно дети становятся прямыми жертвами табачного дыма.

Учёные-медики давно заявили о том, что пассивное курение приносит организму вреда значительно больше, чем активное. Таким образом, человек, который курит, травит не только себя, но и всех тех, кто его окружает. Статистически доказано также то, что среди больных раком лёгких – подавляющий процент именно курильщиков.

Знаю немало семей, дома у которых пепельница занимает почётное место на кухонном столе. Папы в таких семьях, не стесняясь, постоянно курят на кухне. Там же обедает-ужинает вся семья и, в том числе, - дети. Есть граждане, у которых «курилка» - в туалете. Понятное дело, при надобности посетить сие «заведение» ребёнок не будет проветривать за папой санузел. Есть и такие «уникумы», которые курят, расхаживая по всей квартире. И их совершенно не волнует то, что в комнатах дым стоит коромыслом. Люди, детство которых проходит в таких условиях, не могут вырасти здоровыми. Знаю девушку, которой становится плохо, едва она окажется рядом с курильщиком. И давление у неё «прыгает», и головные боли мучают периодически. Что самое интересное, эта девушка сызмалу просила своего отца не курить в комнате. «Не дури мне голову!» - буркал родитель и продолжал расхаживать с сигаретой в зубах. Мать же на призывы дочери встать на её сторону, лишь отмахивалась, не желая конфликтовать с благоверным…

Мурашки по коже бегут от ужаса, когда видишь на улице беременную женщину с сигаретой. Это каким же чудовищем надо быть, чтобы травить собственное ещё не родившееся дитя! Как правило, такие девицы, видимо, чувствуя свою ущербность, прячутся во время «перекура» за углами зданий, в общественных туалетах и т.д. Так и хочется спросить: «Чего ж вы, красавицы, стесняетесь? Если такие уж «крутые» и «современные», давайте, курите у всех на виду!»

Нередко приходится наблюдать и другую картину. Папа или дедушка, идя по улице, одной рукой толкает коляску, в которой посапывает новорожденный, а в другой держит дымящую сигарету. И это называется, ребёнок дышит «свежим воздухом»! Что самое страшное, в подавляющем большинстве случаев рядом с такими «заботливыми» отцами семенят их жёны! Следовательно, они даже не думают препятствовать отравлению ребёнка табачным дымом!

Курение в подъездах – отдельная тема. Отдельная и очень серьёзная. Все знают о том, что курить на лестничной площадке нельзя. И всё равно, курят. А за это дело, между прочим, можно схлопотать штраф. Причём, немаленький. Но курильщиков должна останавливать не боязнь наказания, а осознание того, что своими действиями они губят здоровье. Своё и других.

Посмотрите на своего ребёнка. Загляните в его глаза и спросите самого себя: «Я хочу, чтобы мой ребёнок был жив и здоров? Я хочу прожить долгую жизнь, чтобы быть для сына (дочери) надёжным тылом и опорой?» Если да, выбросьте упаковку с сигаретами в мусорное ведро. Без раздумий, навсегда. Помните: вредные привычки – удел безвольных личностей!

Татьяна Качановская, «ИП»

Быть абсолютно здоровым

желает каждый из нас. Не всяк к этому стремится. А если и стремится, то не всегда успешно. Причины - разные. Нехватка знаний, усердия, возможностей…



«Шило» на «мыло… и верёвку»

Настоящий йогурт должен быть без каких либо пищевых добавок, сухого молока, подсластителей, красителей, консервантов и прочих искусственно созданных компонентов. Именно такой, только натуральный йогурт продаͅют в Болгарии.

Прочитав этикетку, любой здравомыслящий человек задумается: что же это за йогурт, который содержит кусочки или сок фруктов и при этом может хранится более месяца?.. Питьевые йогурты содержат самый современный консервант Е1442, который по мнению многих практикующих врачей может вызывать панкреонекроз - опасное заболевание поджелудочной железы. По сути, это вещество (гидроксипропилдикрахмалфосфат) представляет собой огромные молекулы, извлекаемые из кукурузного крахмала. Такой крахмал, как правило, изготавливается из генно-модифицированной кукурузы, медленно воздействует на поджелудочную железу, ухудшает её деятельность и способствует развитию серьёзных заболеваний.

Было время, сама «подсела» на «полезные» йогурты. Будучи студенткой, «купилась» на быстрое утоление голода и ежедневный правильный обмен веществ. Да только вместо хорошего самочувствия и крепости организма, «приобрела» отёчность ног, увеличение печени, трудность переваривания пищи… И это при том, что тяжёлой пищей не злоупотребляла никогда, старалась питаться правильно.

Спустя полгода систематического употребления йогуртов (2 раза в неделю вместо ужина), стала замечать, что организму всё труднее даётся усваивание натуральной «тяжёлой» пищи (жареного, жирного, острого). Приходилось от такой пищи всё чаще отказываться. Даже перейдя на диетическое питание с обязательным употреблением домашнего горячего супа (продолжая при этом употребление йогуртов), после еды в желудке всякий раз чувствовалась тяжесть. Кроме того, после употребления 50 мл йогурта кожа лица и рук начинала блестеть. «Нарушение углеводного обмена», - как заверил дерматолог.

Пришлось перебороть студенческую лень, и йогурты заменить домашней пищей. И не важно: вареной, жареной… Постепенно ушла отёчность, перестала тревожить печень, пропала тяжесть в желудке и блеск кожи…

«Кустарные» биодобавки

Многие задаются вопросом: если они такие замечательные, почему их нет в аптеках?

Некоторые «заморачиваются» на то, что «сырьё» для их изготовления произрастает в чужой местности. Уверены, что надо использовать свои растения, продукты. В то же время, мумиё и рыбий жир, лимоны и апельсины по этой же причине употреблять не отказываются.

Натуральность – это отлично. Тогда даже дороговизна не останавливает. Основные подозрения сводятся всё же к неверию в то, что внутри «пузырька» находиться именно то, что нарисовано на этикетке. К слову, доводилось слышать от распространителей, что сами они стараются употреблять «пробники», несмотря на то, что те несколько дороже основной продукции.

Ещё отрицательный момент – отсутствие грамотных врачей-консультантов, которые «прописывают» всем одну дозу. Но, думается, если в 35 лет при весе 55 кг и в 60 при весе 95 кг дозировка должна быть разной. Те же почки подсадить не мудрено, можно дойти до обезвоживания организма, кровотечений… И пожаловаться на своё состояние будет не на кого. Хорошо, пока всё хорошо… Выбор за каждым из нас.

Все болезни - от стресса

Абсолютно согласна, учитывая то, что стресс бывает разный.

Например, психологический. Не раз доводилось слышать, что когда родители разводятся, дети начинают болеть. Некоторые детки начинают «хандрить», когда их отдают в садик. У взрослых тоже хватает причин, когда появляется головная боль, сердечные приступы…

Окружающая среда, экология – тоже стресс. Особенно резкая смена климата.

И наследственность, – добавлю, исходя из личного опыта. У моего племянника хроническая астма. Врачи утверждают, что это от бабушки, моей матери.

Плохое питание, недосыпание – стресс организму. Таблетки, курево, кофе… Недоедание, диеты…

Согласитесь, ликвидировав все эти стрессы - мы могли бы быть не абсолютно, но здоровыми.

Людмила Хмелевская, «ИП»

Самообследование поможет сохранить здоровье

В состав заболеваний молочных желез входит множество патологических процессов: от инфекционно-воспалительных, прежде всего мастита, до онкологических, доброкачественных и злокачественных опухолей.

В силу физиологических особенностей молочные железы женщин постоянно претерпевают изменения. Это связано с изменением уровня половых гормонов в разные фазы менструального цикла. Деятельность молочной железы, как органа, регулируют как минимум 15 гормонов. Вследствие комбинированного действия многих факторов – генетических, конституционных, связанных с особенностями питания, влиянием экологии, формируются гормональные нарушения в организме женщины. Это, в свою очередь, служит пусковым механизмом развития рака молочных желез. В ряде случаев рак молочных желёз приходится на возраст 40-60 лет.

Риск возникновения рака молочных желёз обусловлен определёнными причинами. Это курение, злоупотребление алкоголем, продолжительное действие радиации, большое количество абортов в анамнезе, раннее или позднее начало менструации, отсутствие регулярной половой жизни, неудовлетворённость половой жизнью, ранний или поздний климакс, маточные кровотечения, болезни печени, щитовидной железы, травмы молочных желёз, гинекологические болезни, наличие рака молочной железы у самых близких родственников.

Кроме знания причин, влияющих на развитие заболеваний молочной железы, каждая женщина должна знать правила осмотра молочных желёз.

Самообследование начинайте с осмотра молочных желёз перед зеркалом. Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Внимательно осмотрите молочные желёзы. Обращайте внимание на изменение объёма и формы груди, а также на изменения цвета кожи, соска и околососкового кружка.

Поднимите руки за голову. Исследуйте молочные железы в этом положении: их форму, наличие втянутых участков или выпуклостей. Убедитесь, что на коже нет участков, напоминающих «лимонную корку», и изменений оттенка. Форма и размеры молочных желёз могут немного отличаться друг от друга, это не признак заболевания. Но если эти отличия вдруг появляются или нарастают, нужно обратиться к врачу.

Слегка сожмите сосок большим и указательным пальцами противоположной руки. Проверьте, есть ли при этом какие-либо выделения из соска. Если выделения есть, то обязательно обратите внимание на их цвет.

Поднимите правую руку и запрокиньте её за голову. Подушечками трёх-четырёх пальцев левой руки, круговыми движениями, медленно прощупайте правую грудь. Повторите то же с левой грудью.

Ощупайте подмышечную впадину и попытайтесь найти подмышечные лимфатические узлы. Если они стали прощупываться недавно или их форма изменилась, обратите на это внимание и расскажите о своих наблюдениях вашему гинекологу.

Самообследование позволит своевременно выявить и вылечить заболевания молочных желез.

Ирина Миролюбова, заведующая акушерско-гинекологическим отделением

Кто обжёгся…

Живёшь себе спокойно, никого не трогаешь (как большинство белорусских обывателей), пикнуть боишься… А тут вдруг - бац! Новая идея, как упрочить положение процветающей белорусской экономики с твоей (да-да, лично твоей!) помощью. А потом - ещё одна идея, и так далее. А то ведь заелись, граждане! Нужно делиться, когда страна просит. Недаром с высокой трибуны недавно прозвучало, что у нас «избалованный государством народ».

В последнее время в независимых СМИ и Интернете всё активнее обсуждается возможное введение новых налогов и пошлин, да и вообще новых законов. О налоге на автомобили (именуемом «сбором за допуск транспортного средства к участию в дорожном движении») уже и сами чиновники говорят в открытую - мол, мелочи, от 1 до 25 базовых величин в год. Любишь кататься - выкладывай денежки… И налог на «тунеядцев» уже просчитан - его оценивают примерно в 2,6 млн. рублей в год. А на горизонте якобы «маячит» закон о запрете хождения в стране долларов - правда, чиновники и банкиры в один голос отрицают возможность такой «бредовой меры».

А вот ещё некоторые «рутинные» повышения цен и тарифов, к чему все мы за долгие годы привыкли. В 2014 году намечается повышение ряда акцизов (на автомобильное топливо - на 14%, на алкоголь - на 27,3%, по ряду других позиций - до 20%). Планируется поднять уровень «возмещения населением затрат на жилищно-коммунальные услуги» до 50%. Сейчас мы якобы возмещаем втрое меньше. Проезд в столице может подорожать до 6 тысяч рублей.

Если вернуться к «тунеядцам», то, по данным властей, в Беларуси не работает около 445 тысяч человек в трудоспособном возрасте, каждому из них ежегодно придётся раскошеливаться примерно на 280 долларов. Ряд экспертов считает, что этот налог в первую очередь направлен на белорусских гастарбайтеров. По разным данным, их от 200-300 тысяч до 1 миллиона человек и они перечисляют и привозят более 2 миллиардов долларов в год.

Что касается налога на автомобили, то руководитель информационно-просветительского учреждения «За авто», организатор акций протеста «Стоп бензин!» Артём Шарков убеждён: *«Если Минфин ссылается на европейский опыт, то пусть подумает и о европейской доступности автомобилей и финансовых возможностях европейцев. При существующем положении вещей ввод такой пошлины кощунственен».* А эксперт Антон Болточко так оценивает возможные нововведения в целом: *«Чиновники решают проблемы с бюджетом не через работу с сокращением расходов, а через поиск абсурдных способов его пополнения».* С коллегой солидарен и специалист по политической экономии Дмитрий Исаёнок: *«Государство хочет поставить на пустом месте шлагбаум и брать только за то, что оно может этот шлагбаум поставить. С безработных за то, что они - безработные, с автомобилистов за то, что они - автомобилисты. Так можно брать за факт рождения, смерти, за то, что ты - пешеход. Предела нет. Разве что терпению народа».* Впрочем, люди у нас терпеливые.

Руководитель проекта «Belarus Security Blog» Андрей Поротников считает, что власти идут на непопулярные меры не от хорошей жизни: *«Ситуация и внутри страны, и за её пределами особого оптимизма не внушает. Беларусь рискует не только не получить дополнительную финансовую поддержку со стороны России, но и лишиться её вовсе. Это произойдёт, если на Вильнюсском саммите «Восточного партнёрства» решение об ассоциации ЕС-Украина всё же принято не будет. Тогда Москва бросит все ресурсы для «покупки» Киева, не считаясь с белорусскими интересами и потребностями... Поэтому внутренний источник средств для властей - по сути безальтернативный. Рост стоимости подакцизных товаров, услуг ЖКХ и транспорта неизбежен. И может быть весьма значительным. Хотя я не уверен, что власти пойдут на введение экзотических налогов. Это будет уж слишком явным жестом отчаяния».*

А вот как А.Поротников прокомментировал недавние громкие отставки: *«Все прозвучавшие 8 ноября угрозы остались угрозами. Не только не вспоминали про обещания засадить Батуру, но даже похвалили его. Человек успокоился и понял, что сгоряча наговорил лишнего. Нельзя так с кадрами. Чиновники тоже люди. Они могут действительно испугаться и разбежаться. С другой стороны, такое поведение не в лучшем свете выставляет самого Лукашенко. Получается, что его слова, мягко говоря, не стоит воспринимать слишком серьёзно».* И ещё: *«Лукашенко понимает, что страной должны руководить умные и компетентные люди. А наилучшую школу управления прошли кадры советской закалки. Но они уже не так молоды. Поэтому пришлось ставить в строй нового гродненского предоблисполкома В.Кравцова, которому 60 лет… Проблема кадров остра не только для сферы госуправления, но и для прочих направлений. Экономика задыхается от отсутствия толковых специалистов. Это проявление общей деградации».*

На эту же тему высказался и эксперт Евгений Прейгерман: *«Лукашенко не воспринимает новые лица в качестве проверенных кадров. Хотя самые проверенные кадры больше всего и подставляют его. Скажу больше: реформа госаппарата вызывает очень много вопросов. Чиновники не почувствовали существенного увеличения зарплат. Объём работы остался прежним, но его приходится выполнять меньшему количеству чиновников. А это не повышает привлекательность государственной службы».*

А экономический обозреватель Сергей Чалый в интервью интернет-изданию «Салідарнасць» вообще высказал парадоксальную мысль: *«Чиновники переключились в режим итальянской забастовки, дословно исполняя самые нелепые указания свыше… Между тем политика сейчас заключается в том, чтобы просто постараться тупо дотянуть до выборов 2015 года без кризиса. Но, очевидно, не удастся. По всем показателям это совершенно провальная пятилетка. А власти с чем-то на выборы надо идти. Раньше предполагалось, что таким лозунгом может быть модернизация, но ввиду негативных последствий для экономики её уже потихоньку сворачивают. Остаётся Евразийский экономический союз. Но и тут уже ясно: это просто очередные три буквы придуманы, и всё. Наши власти нынешнюю посткризисную экономику не понимают. Прошлая была предельно понятна - тут добавили, там убрали, и всё функционировало в ручном режиме. А тут после кризиса выяснилось, что при плавающем курсе это традиционное создание иллюзии богатства уже не работает. Да и чиновничество уяснило, что образа будущего наверху нет. Система начала работать на собственное выживание, на текущие нужды. Всё начинает приобретать совершенно анекдотические черты».*

Но что мы всё о грустном? Посмеёмся, друзья, над весёлым фольклором-2013 - пословицами от журналиста и блогера Виктора Малишевского. Например: *«Скоро сказка сказывается, да не скоро модернизация делается»; «Поглядит - как налогом одарит»; «За что боролись, настолько и девальвируем»; «Кончил дело - склады разгрузи смело»; «Кто обжёгся на рубле, тот дует в обменник»; «Бережливо жить не запретишь»; «Терпение и труд всё будущие девальвации перетрут»; «На безрыбье и тунеядец рыба»; «Бессильно мил электорату не будешь»; «Кто рано у обменника встаёт, тому государство не подаёт»; «И тунеядцы бюджетные горшки обжигают»; «Не откладывай на завтра то, что в белорусских рублях»; «А Васька слушает, да меняет»; «Кто в отставку, кто по дрова»; «Кто не работает, тот деревобрабатывает»; «Без году неделя цены взлетели».* Смешно, правда?

Виталий Дымов, «ИП»



ПОСРЕДНИК

Основные события в мире и стране за неделю - по материалам печати.

ЗАРУБЕЖЬЕ БЛИЖНЕЕ

➡В Казани разбился российский "Боинг", 50 погибших.

➡**В Варшаве в День Независимости ультраправые демонстранты устроили беспорядки, в том числе поджоги, близ посольства России. Президент Польши впоследствии принёс России извинения. Но в Москве в ответ группа демонстрантов "атаковала" посольство Польши.**

➡В Туркмении от отравления пищей погибли 4 солдата. А под Москвой в посёлке произошёл взрыв газа, пятеро погибших.

➡**В Троице-Сергиевой лавре под Москвой были обворованы покои Патриарха, похищен ряд святынь.**

➡На 70-м году умер российский космонавт (4 полёта) Александр Серебров.

➡**Российские железные дороги в течение двух лет собираются отказаться от плацкартных вагонов в пользу более комфортных.**

➡Землетрясение в Таджикистане.

➡**Украина пока прекращает закупки российского газа.**

➡В аэропорту Шереметьево под Москвой был обстрелян один из пассажиров. А в самой Москве ранен вице-президент Федерации мигрантов России Маис Курбанов.

➡**Конкурс "Мисс Вселенная", который впервые проходил в России, выиграла 25-летняя венесуэлка Габриэла Ислер.**

➡В Московском метро появились автоматы, где билет можно купить не за 30 рублей, а за 30 приседаний. Здоровый образ жизни, в общем…

ЗАРУБЕЖЬЕ ДАЛЬНЕЕ

➡После недавнего тайфуна Филиппины объявлены зоной бедствия. Погибло около 4.500 человек, разрушены некоторые города, в помощи нуждаются миллионы людей. Международное сообщество ведёт сбор более чем 300 млн. долларов для оказания помощи.

➡**Пленум Компартии Китая заявил о начале реформ в стране. В частности, некоторым категориям городских семей будет разрешено иметь не одного, а двух детей. Взят курс на уменьшение числа смертных казней, а также людей перестанут отправлять на "перевоспитание" в трудовые лагеря. Планируется постепенно снять и ограничения на внутреннюю миграцию в стране.**

➡В Варшаве прошёл мировой форум по проблемам изменения климата.

➡**Хорватия пострадала от урагана.**

➡Албания отказалась принять у себя сирийское химическое оружие для последующего его уничтожения.

➡**В Болгарии студенты, выступающие за отставку правительства, заняли университет и блокировали парламент.**

➡В Венесуэле по приказу властей военные заняли ряд крупных магазинов и заставили владельцев продавать бытовую технику за 10% цены. Тут же собрались километровые очереди.

➡**Столкновения между различными группировками прошли в столице Ливии, десятки погибших.**

➡В Индонезии разбился военный вертолёт, в Канаде - легкомоторный самолёт.

➡**Взрыв на газопроводе в Польше, есть жертвы.**

➡ Триптих британского художника Фрэнсиса Бэкона стал самой дорогой картиной в мире - он продан за 142,4 млн. долларов. А на другом аукционе бриллиант "Золотая звезда" весом свыше 59 карат "ушёл" за 83 млн. долларов.

➡**Во Вьетнаме ввели штрафы за супружеские измены.**

➡Столетний американец впервые прыгнул с парашютом.

У НАС В БЕЛАРУСИ

➡Средняя покупательная способность населения в год в Беларуси - 2.330 евро на человека. В Украине - 2.205, в Молдове - 1.285, тогда как в Европе в среднем - 13 тысяч евро в год (в Швейцарии - 36 тысяч, а в Лихтенштейне - 59 тысяч!).

➡**Председателем Минского облисполкома назначен Семён Шапиро, а его в кресле гродненского губернатора сменил Владимир Кравцов.**

➡В Кричеве милиционер был осуждён на 6 лет за "выбивание" показаний.

➡**В Бресте перезахоронены обнаруженные ранее останки 949 узников фашистского лагеря времён войны.**

➡Гомельский студент разбился, пытаясь залезть на 4-й этаж общежития.

➡**С 19 декабря вводится авиарейс Минск-Вильнюс.**

➡В Могилёве прошёл областной фестиваль любительских театров, а в Шумилино на Витебщине - областной фестиваль юмора.

➡**Новое здание получил отдел КГБ в Дрогичине.**

➡"Звязда", 12.11 - житель Микашевичей на охоте ранил другого; "Народная трыбуна", 15.11 - на Лунинетчине под машину попал дикий кабан; "Літаратура і мастацтва", 15.11 - материал Н.Ильючика об открытии художественной выставки в Барановичах; "Заря", 16.11 - что кондитер Лунинецкого хлебозавода Елена Коцуба заняла второе место в областном конкурсе профмастерства, а также о пожаре дома в д.Лахва; "Народная газета", 16.11 - о посаженной возле Лунинецкой ЦРБ аллее.

Вадим Жилко, «ИП»

Три «ключа» от пагубной привычки

Не раз приходилось слышать от знакомых, что они хотели бы избавиться от привычки курить. Быть может, данные советы помогут избавиться от никотиновой зависимости.

Выключить свет

Покупаете сигареты, которые не нравятся (это обязательное условие) и кладёте их на самое видное место. Почувствовали никотиновый голод? Берёте сигарету и отправляетесь… в ванную. Или в любое другое тёмное помещение. Главное - не включать свет. Вы с удивлением обнаружите, что курить в темноте совсем не вкусно. Особенно невкусные сигареты.

Что это даёт? В темноте вы не видите ни сигарету, ни табачного дыма, и процесс теряет свою притягательность.

Комментарий психолога: когда человек запрещает себе курить, он тем самым усиливает эмоциональное напряжение и тягу к сигаретам. Поэтому лучше создать такие условия, чтобы самому было неприятно курить.

Держать дистанцию

Когда курильщик разминает сигарету пальцами и перекатывает её в руке, у него вырабатываются эндорфины (гормоны удовольствия). Попробуйте увеличить дистанцию: держите сигарету пинцетом или курите в плотных перчатках.

Комментарий психолога: для курильщика важны тактильные и оральные ощущения. И на этом можно сыграть. Запаситесь не только пинцетом и перчатками, но и предметами, напоминающими сигарету - это тоже поможет противостоять никотиновой атаке. Почувствовали острое желание покурить? Покрутите в руке карандаш или трубочку от коктейля.

По будильнику

Большинство курильщиков хватаются за сигарету машинально, не отдавая себе в этом отчёта. А потом с удивлением обнаруживают, что выкуривают в день больше пачки. Лучше выделить курение в отдельный процесс и постепенно сократить количество выкуриваемых сигарет.


interfax.by

Легче всего «завязывать» с курением утром (количество никотина в крови в этом время минимально) или во время болезни, когда организм настроен на борьбу с недугом. Добиться этого просто: проанализируйте, сколько времени вы можете продержаться без никотина. Допустим, час. С этого дня дымите строго по будильнику или таймеру: пусть зовёт вас на перекур каждый час. С каждым днём увеличивая «некурящие» интервалы.

Что это даёт? Вы почувствуете, что вам не всегда хочется прерываться на курение. Или же у вас нет такой возможности, например, когда на совещании. Придётся терпеть до следующего сигнала таймера. Тем самым из запланированных шести сигарет выкурите четыре или пять. Кроме того, увеличивая «некурящее» время, вы сократите количество сигарет.

Комментарий психолога: избегайте провокационных ситуаций - не ходите в «курилку», не разрешайте гостям и домочадцам курить в вашем присутствии. Заведите какой-нибудь полезный ритуал. Например, вместо традиционной сигареты по утрам выпейте кофе, смакуя кусочек тростникового сахара.

В магазинах «запахло» Новым годом

На прилавках Лунинецких магазинов начинают появляться товары к Новому году.

Радует то, что ёлочные украшения и другие атрибуты любимого многими праздника привезли, в первую очередь, в «детские» магазины.

В «Непоседе» появилась масса гирлянд, игрушек и всего прочего. А в "Детском мире» уже можно приобрести карнавальный костюм для своего малыша.

Татьяна Качановская, «ИП»

Цитрусы на подоконнике

Если вы не хотите ждать первого плода целых восемь лет, не тратьте время на проращивание косточек, а загляните в специализированный магазин.

Выбирайте черенок длиной 8-19 см, на котором будет 3-4 листа. Корни не должны быть сухими, а присыпаны землёй или влажными опилками, чтобы не погибла микориза.

Разведение цитрусовых лучше всего начинать в конце марта - начале мая.

Лимонное (как и мандариновое) дерево требует тщательного подбора горшка. По мере роста лимон нужно пересаживать, каждый раз подбирая горшок в диаметре на 2-5 см больше предыдущего. Сначала потребуется горшок на 1-1,5 л.

Цитрусы любят свет (лимонам нужен свет рассеянный, мандарины и апельсины не столь прихотливы). Отдайте предпочтение окнам, выходящим на восток, запад. На северном направлении можно так и не дождаться плодов. Апельсиновые и мандариновые деревья можно выращивать и на южной стороне.

Растение будет тянуться к свету, но поворачивать его или переставлять с места на место не стоит: оно ответит резким сбросом листьев или погибнет. Один поворот на 10 градусов раз в десять дней.

С ноября по февраль дерево нуждается в дополнительной подсветке.

Зацвести деревце может и через месяц после посадки. Но бутоны лучше оборвать: пустоцветы ослабят растение.

Работоспособность. После обеда

Чувство сонливости, вялости, апатии и нежелание работать – эти послеобеденные симптомы знакомые многим. Чтобы сохранить работоспособность в течение всего рабочего дня, достаточно следовать некоторым рекомендациям экспертов.

➡Отказываться от обеда во избежание сонливости совсем не обязательно, усталость наступит всё равно, ведь это нормальное состояние организма, которое обусловлено чередованием биоритмов. У человека упадок сил будет ощущаться примерно около в 13-14 часов. В период снижения рабочей активности лучше всего не концентрироваться на работе, а назначить перерыв.

➡Замените плотную трапезу в середине дня на два перекуса. Но не забывайте, что они должны быть лёгкими, но обеспечивать необходимой энергией. Включайте в рацион зелень, авокадо, коричневый рис, рыбу. Ешьте меньше красного мяса за обедом - оно сложно переваривается и оставляет кислотный осадок. Наедаться до отвала также не стоит - тяжесть в желудке непременно вызовет сонливость.

➡Откажитесь от кофе с сахаром. А количество выпитых чашек сократите: бодрящий эффект кофе быстро ослабевает.

➡Обеденный перерыв лучше проводить не в офисе, а на свежем воздухе. Полезной будет прогулка даже длительностью в 15 минут. Она расслабит и избавит от накопившегося стресса.

➡После обеда можно поиграть в какую-нибудь несложную игру. Лучше, если это будет спортивное занятие или разминка. Попросите руководство поставить на работе теннисный стол или повесить грушу. Если это невозможно, то для активизации энергии подойдёт интеллектуальная, но не компьютерная игра (судоку, кроссворд, эрудит, пазл и т.п).

➡Установите на рабочем столе радующие вас фотографии или записки, которые вызывают счастливые воспоминания. Когда почувствуете наступление усталости- сосредоточьтесь на них.

➡Возьмите на вооружение опыт жарких стран, в которых люди во время перерыва засыпают на рабочем месте. Такой сон не должен длиться дольше 20-30 минут. Южане придумали такой рецепт безболезненного пробуждения - они выпивают чашечку кофе и засыпают. Кофеин начинает действовать через 20-30 минут и человек просыпается полным сил и бодрости.

Материалы подготовила Вера Ветрова, «IП»

СЕМЕЙНЫЕ НОВОСТИ

с 13 по 19 ноября

Совет да любовь!

В ЛУНИНЦЕ

Павел Григорьевич КАЧАНОВСКИЙ и Тамара Валерьевна САКСОН, Максим Викторович ХЛУД и Анастасия Николаевна ЛУЦКО, Денис Иванович ЮРКО и Юлия Михайловна ВАНЮК, Юрий Борисович ЗАВЕРУХА и Елена Ивановна ИВАШКЕВИЧ, Дмитрий Николаевич КОНОПАЦКИЙ и Ольга Александровна КОЦУБА, Сергей Михайлович ПРОКОПЧУК и Людмила Константиновна НИКОЛАЕВИЧ.

В МИКАШЕВИЧАХ

Дмитрий Александрович КУЗЬМИЧ и Анастасия Алексеевна ЦАРЁВА, Игорь Станиславович БАРАНОВСКИЙ и Ирина Викторовна КИНДРУК.

В РАЙОНЕ

Александр Сергеевич ЧЕРНЯКОВИЧ и Светлана Леонидовна БАЙДА (Лахвенский сельсовет).

Растите счастливыми!

В ЛУНИНЦЕ

Александра и Милана БОЯРИНЫ, Марк ШОЛОМИЦКИЙ, Игорь ШИШДУДОРГА, Дарья ЧЕРНООКАЯ, Роман КОСТЮК, Виктория ГУЛЕК, Александра РУСАК.

В МИКАШЕВИЧАХ

Елизавета БУХНО, Полина ДЕМИДОВИЧ, Арсений ЗАСТУПНЕВИЧ, Артемий МОСЕЙЧУК, Матвей ГЛУШЕНЬ, Денис ТЕРЕШКЕВИЧ, Глеб КРИСЮК.

В РАЙОНЕ

д.Вулька 2: Алиса ХРАМКОВА.

д.Дворец: Александр ПУЛЯК,;

д.Малые Чучевичи: София Кириеня.

УШЛИ ИЗ ЖИЗНИ

с 13 по 19 ноября

В ЛУНИНЦЕ

Татьяна Григорьевна БЕСПЕЧНАЯ, 1933 г.р., Анна Аркадьевна КИШКЕВИЧ, 1956 г.р., Викентий Адамович КОВАЛЕВИЧ, 1948 г.р., Иван Николаевич ЖУК, 1931 г.р.

В МИКАШЕВИЧАХ

Александр Викторович СУЛКОВСКИЙ, 1929 г.р., Николай Александрович ТРУСЕВИЧ, 1968 г.р., Валерий Маркович РОТАРЬ, 1958 г.р., Иван Леонтьевич ЛЯХ, 1926 г.р., Станислав Антонович ВОЛЧЕК, 1949 г.р., София Николаевна ПРИЩИК, 1925 г.р., Федосия Петровна ЩУР, 1935 г.р.

В РАЙОНЕ

д.Богдановка: Ева Александровна ВЕРЕС, 1956 г.р.; Иван Антонович Ярмольчик, 1963 г.р.; Ева Владимировна Ярмольчик, 1050 г.р.;

д.Большие Чучевичи: Вячеслав Николаевич ЛИХТАР, 1974 г.р.;

д.Бродница: Татьяна Фёдоровна ПЕСОЦКАЯ, 1922 г.р.;

д.Кожан-Городок: Прасковья Григорьевна ЛЕБЕДЕВСКАЯ, 1932 г.р.;

д.Красная Воля: Валерий Иванович РОВКОВИЧ, 1954 г.р.;

д.Лунин: Анна Захаровна КИШКО, 1922 г.р.;

д.Лутовень: Андрей Андреевич Юревич, 1945 г.р.;

д.Любань: Ева Яковлевна САХВАНОВИЧ, 1929 г.р.;

д.Ситницкий Двор: Евгений Филиппович МАЛЬШ, 1974 г.р.

Редакция "Информ-прогулки" выражает искренние соболезнования родным и близким усопших.

Коллектив ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации г.Лунинца» выражает соболезнования учителю-дефектологу Валентине Александровне Верес в связи с постигшим её горем - смертью матери.

Выражаем соболезнование Надежде Викентьевне Минько в связи со смертью отца.
Коллектив Лунинецкого РВК

«Свой возраст вслух не произносим...»

Сколько лет бывшим работницам администрации РУПП «Гранит», нынешним членам женского клуба «Встреча», мысленно догадываюсь, но спросить не решаюсь. Вчерашние труженицы предприятия - милые, улыбчивые, с весёлой задоринкой в глазах. И всего лишь лёгкая седина на висках выдаёт их годы.



Женсовет клуба «Встреча» Фото Галины Самуйлик, «ИП»

- Свой возраст вслух не произносим, - шутят женщины, будто прочитав мои мысли. - Нам столько, насколько выглядим!

Так, в весёлой, непринуждённой обстановке, за чашкой чая и дегустацией домашних пирогов и разносолов, в ДК «Гранит» прошло очередное заседание клуба. В его составе 20 человек. Самые активные - Любовь Ивановна Бабич (в прошлом - инженер-экономист отдела сбыта), Зоя Васильевна Крылова (инженер-лаборант санитарно-промышленной лаборатории), Нина Константиновна Абрамовская (начальник отдела труда и зарплаты), Анна Ивановна Люст (зам.начальника отдела кадров), Валентина Михайловна Курилович (мастер быткорпуса), Людмила Васильевна Айрапетова (зам. начальника отдела охраны труда), Мария Михайловна Бугаёва (заведующая здравпунктом), Евгения Александровна Кулакевич (бухгалтер управления), Нила Ивановна Жуковская (старший инженер технического отдела), Зинаида Александровна Шарко (мастер прачечной), Зинаида Викторовна Антонович (бухгалтер профкома), Евгения Савельевна Тупека (экономист финансового отдела) и многие другие. Возглавляет женский клуб Мария Константиновна Попова (зав.технической библиотекой).

- Создан клуб в мае 1999 года, - рассказывает Мария Константиновна. - Встречи организовываем один раз в месяц. А летом делаем перерыв на «каникулы». В кругу женсовета отмечаем семейные события и другие праздники. На этот раз поздравили с днём рождения Раису Петровну Воропаеву, бывшего главного экономиста предприятия, и Ольгу Георгиевну Журавскую - также экономиста.

Обсуждаются насущные проблемы и новости, женщины делятся советами и секретами кулинарии, выращивания урожая на приусадебных участках. Не обходятся такие посиделки и без любимых задушевных песен. Одна из них «Домик с окнами в сад» стала, практически, гимном клуба «Встреча». А ещё вспоминают о рабочих буднях, проведённых в тесном и дружном коллективе. Без этого никак не обойтись…

Бывшие работницы «Гранита» признались, что в первое время после выхода на пенсию очень скучали по работе. Сейчас много читают, занимаются физкультурой, рукоделием, вышивкой, цветоводством. Несмотря на то, что все уже бабушки, а некоторые даже стали и прабабушками, в целом - это неунывающие и целеустремлённые люди, которым возраст не помеха.

Девчата

«Хорошее питание - здоровые дети» - пожалуй, эту истину знают все. А ещё добавлю, что правильное питание - не маловажный фактор в образовательном процессе любого учебного учреждения.



Фото Галины Самуйлик, «ИП»
Коллектив столовой гимназии

Повара столовой Микашевичской гимназии всегда стараются разнообразить меню. Именно поэтому учащиеся с аппетитом уплетают все их блюда - то картофельное пюре с котлеткой, то рассольник, то омлет, то оладьи. На столах после обеда всегда остаются только пустые тарелки…

- В чём же секрет вашего успеха? - интересуюсь у работниц столовой.

- Просто мы готовим с любовью, - звучит в ответ. - Меню у нас всегда разнообразное. Например, сегодня на обед гречневая каша, шницель, котлеты и салат «Свежесть» - с морковью, лимоном и изюмом. Очень приятно, когда дети благодарят нас.

А готовят для ребят замечательные специалисты своего дела - повар Людмила Ивановна Михалкович, которая трудится с первого дня открытия гимназии, мойщик посуды Людмила Михайловна Захаркевич - в учебной столовой пятый год, но в целом «Общепиту» посвятила 23 года, кухонный работник Алла Васильевна Лунцевич, проработавшая в столовой гимназии девять лет. Возглавляет маленький и дружный коллектив старший повар Галина Викторовна Лукашевич. Под её руководством женщины готовят не просто вкусно, а, как говорят сами гимназисты, - «просто пальчики оближешь».

Любят поваров и сами педагоги.

- Все они - замечательные хозяйки, прекрасные жёны, заботливые мамы и самые лучшие повара Микашевичей, - звучат тёплые слова в их адрес. - Добросовестные, ответственные, всегда приветливые и доброжелательные. В обеденном зале чистота и уют. На столах красиво расставлены солонки и салфетки. Благодаря их умению, блюда всегда получаются вкусными и отменными. Так держать!

В тесноте, да не в обиде?

В типовом здании общеобразовательного учреждения остро нуждается Микашевичская гимназия. Учащимся не хватает действующих кабинетов, спортзала, мастерских.

Пятнадцать лет учебное учреждение занимает здание детсада. В своё время приспособились, привыкли, создали свой статус. Но сейчас гимназия не удовлетворяет запросы населения: численность учащихся в городе растёт, обучаться в гимназии хотят многие. Наполняемость в классах по 25-26 человек. Открыть ещё по одному классу - накладно. На не так давно проходившей встрече в Микашевичской гимназии глава города Анатолий Давыдович поделился планами будущего строительства здания новой школы, которое, возможно, будет отведено для гимназии. Только бы общественность поддержала инициативу…

Им было чуть больше восемнадцати

Шефство над двумя могилами, где захоронены сапёры Великой Отечественной войны Антон Олешко и Эдуард Максимович, долгие годы ведут учащиеся Микашевичской гимназии.

Погибли солдаты в 1944 году при разминировании Микашевичей. Старожилы вспоминают, что возле посёлка осталось много минных полей. Для разминирования привлекалась местная молодёжь. Работы велись под руководством опытных сапёров. К сожалению, много молодых людей не вернулось с тех минных полей. Подорвались и сапёры Антон Олешко и Эдуард Максимович, которым было чуть больше восемнадцати лет. Похоронены юноши на старом кладбище.

Эдуард Максимович - уроженец Смоленской области. В 1970-е годы на могилу всегда приезжала его мама. Что касается Антона Олешко, то он был поляком по национальности. Его могилу никто из родственников не навещал. Рядом с сапёрами похоронен коренной житель Микашевичей Алексей Высоцкий, который также погиб при разминировании.

«Подкидыши»

Прибегает как-то дочь из школы и с порога делится новостью: «У канавы, возле школы, кто-то выбросил щенков. Аж семь штук!»

Видимо, собачки оказались ненужными хозяевам. Куда же их деть столько? Вырастут, во дворе не поместятся. Вот и несут в людные места, стараясь избавиться от нахлебников. Вдруг кто-нибудь да обратит внимание, заберёт под свою опеку? А здесь - школа, ребятня. Кто, как не дети, пожалеют, позаботятся и накормят бедняжек? Но после холодной ноябрьской ночи двое щенков погибли, ещё двое неизвестно куда пропали. А трое самых крепких и выдержанных через пару суток уже появились рядом с мусорными контейнерами во дворе многоэтажки по ул. Строителей. Из окон своих квартир дети тут же узнали недавних школьных «подкидышей». Кто-то, скорее всего, пожалел, принёс поближе к цивилизации. «Малыши», дрожа от холода и голода, выбегали на дорогу, рискуя угодить под колёса автомобилей. Хорошо, что мимо на велосипедах проезжали две девочки. Присмотрелись, выбрали себе по щенку, запихнули внутрь курток и уехали. Один щенок остался, долго визжал в одиночестве, несколько раз выбегал на дорогу, провожал взглядом уезжавших собратьев и жалобно скулил. Потом забился в коробку, лежащую рядом, и больше на глаза не показывался.

Конечно же, мир не без добрых людей. Нашлись хозяева и для него. К чему это я рассказываю? Просто хочу, чтобы у людей, которые завтра решат таким вот образом избавиться от живых существ, проснулось хотя бы немного сострадания. Имейте ж вы совесть! На помойке им - не место…

ВОПРОС-ОТВЕТ

За чашкой кофе - в кафе!

«Живу в России, часто бываю в Микашевичах в командировках и постоянно сталкиваюсь с одной и той же проблемой: утром в городе негде попить кофе. Практически все заведения, предлагающие такие услуги, начинают свою работу только ближе к обеду…»

Сергей Захаров

Дать разъяснение попросили заведующую производством филиала «Общепит» Ольгу Аркадьевну Рудько.

- У нас не хватает буфетчиков с опытом работы. Поэтому выпить чашечку кофе можно с 10 часов в кафе «Случь», с 11 - в «Пралеске», с 12 - в закусочной «Полюс» (универсам «Северный).

Материалы подготовила Галина Самуйлик, «ИП»
Т. 3-66-02 (с 8.30 до 17.30, кроме выходных)

Мой коллектив – моя крепость, или Как жить дружно на работе

С настоятелем Храма в честь иконы Божьей Матери «Взыскание погибших» иереем Сергием мы подготовили для вас, уважаемые читатели, серию статей на самые разные темы. Вышли в печать интервью о деньгах, красоте, любви, воспитании детей, отношениях детей и родителей. Сегодня рассмотрим не менее важный вопрос для каждого из нас. Как известно, большую часть дня люди проводят на работе. И от того, какой микроклимат в организации, зависит не только продуктивность труда, но и самочувствие, и настроение человека. Итак, поговорим сегодня о взаимоотношениях в коллективе.



- Отец Сергий, каким, с точки зрения религии, должно быть отношение подчинённых к руководству?

- Многие люди говорят: «Как хорошо быть начальником! Командуй себе подчинёнными, и делать ничего не надо!» Этим людям советую попытаться представить себя на месте своего начальника. И честно признаться самому себе: а вы сумели бы руководить организацией или предприятием? Сумели бы давать грамотные распоряжения и вести за собой коллектив? Если да, то почему вы до сих пор ходите в подчинённых?

Самое страшное проклятие у цыган звучит так: «Чтоб в твоей семье не было ни старшего, ни младшего!» В самом деле, как в любой семье, так и в каждом коллективе не будет порядка, пока все будут «главными». Не забывайте о том, что обезглавленное общество – это больное общество. Если недовольны начальником, попытайтесь взглянуть на сложившуюся проблему его глазами. Возможно, вы поймёте, чем вызвано его недовольство.

Руководителя необходимо уважать и ответственно выполнять все доверенные вам поручения.

- Каким же, в свою очередь, должно быть отношение руководителя к подчинённым?

- Глава коллектива должен руководствоваться истинами. Мудрый тот начальник, который не относится к тем, кто обставляет себя подхалимами и доносчиками. Решения руководителя всегда должны быть взвешенными. Он не должен забывать о том, что от его решений зависят порой судьбы людей. Даже оступившемуся в чём-то сотруднику надо дать шанс исправиться. Даже два шанса. Если же человек не одумался и «наломал дров» в третий раз, значит, он попирает доверие начальника. Тогда уже руководитель должен действовать согласно трудовому договору. Безалаберным работникам не место в коллективе.

Ещё одна черта грамотного руководителя – умение самостоятельно принимать решения. При этом он должен учитывать позицию всех, кто в вопросе заинтересован. Но решение - окончательное - должно прийти именно от руководителя, а не откуда-то со стороны.

- Что делать человеку, если с кем-то из коллектива отношения никак не «клеятся»?

- Вспомним слова апостола Павла: «По возможности, имейте мир со всеми». Действительно, не стоит доводить ситуацию до конфликта. Если человек не способен вас услышать, не стоит ему что-то доказывать. Пускай остаётся при собственном мнении. Просто выполняйте свои трудовые обязанности, беседуя со «сложным» коллегой на чисто профессиональном языке. Возможно, пройдёт время, и он пересмотрит свою позицию, поймёт, что угрозы вы для него не представляете, а относитесь к нему, напротив, доброжелательно.

Хочу сказать то, что такие ситуации складываются, как правило, из-за гордыни, которая является страшным грехом. Гордый человек никогда не смирится даже с правдивыми доводами, у него будет «своя правда». Всегда. Даже перед лицом обнажённых фактов истины.

- Что делать, если руководитель относится несправедливо, отчитывает за ситуацию, в которой нет твоей вины?

- Надо попросить начальника дать возможность объясниться. Если руководитель мудрый, он увидит и услышит, кто прав, кто виноват. Вопрос лишь в том, что у руководителя всегда на повестке дня масса вопросов, и найти время, чтобы выслушать каждого обиженного сотрудника, бывает трудно. Поэтому, если поговорить с начальником не удалось, следует смириться с ситуацией. Смириться - значит, получить великое благо. Смирение - большая наука. Изучив которую, человек становится мудрым. Враг же мудрости - вспыльчивость и гнев. Смиренного человека Бог всегда возвышает. Помните об этом.

У меня был период в жизни, когда меня очень обижал один человек. Я не мог понять эту причину. В разговоре со знакомым монахом рассказал об этой проблеме. Монах посоветовал мне при виде того человека читать молитву: *«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами раба (рабы) (далее имя человека, который вас обижает), помилуй и спаси меня грешного (грешную)».* Прислушавшись к совету, я действительно читал молитву каждый раз, как только видел своего обидчика. Удивительно, но спустя какое-то время отношения наши наладились и я больше ничего, кроме любви, к тому человеку не испытывал.

- Собственное мнение на работе. Стоит ли его «отстаивать»? Или лучше быть «как все»?

- Святые Отцы говорят: *«Если тебя не спрашивают, не отвечай».* Если руководитель или кто-то из коллег захочет услышать ваше мнение, к вам обязательно обратятся. В противном же случае лучше держать своё мнение при себе. Даже если вам не нравится распоряжение начальника, не стоит вставлять свои «пять копеек». Возможно, вы не настолько хорошо владеете ситуацией, как вам кажется. Вот мне, бывает, говорят: *«Хорошо быть священником. Пришёл себе в воскресенье в церковь, кадилом помахал - и все дела».* Между тем, люди, которые много со мной общаются, хорошо знают, в чём на самом деле заключается служба священника.

- Стоит ли выстраивать с коллегами доверительные отношения? Или лучше «держать дистанцию»?

- Вернёмся к Священному Писанию. В книге Иисуса сына Серахова сказано: *«Сын мой, не каждому открывай своё сердце».* Человек, с которым сблизились на работе, спустя какое-то время может поменять к вам своё отношение. И ваши откровения могут вам только навредить. Поэтому лучше на работе поддерживать сугубо деловые отношения. Конечно же, из каждого правила бывают исключения. И можно лишь искренне порадоваться за тех коллег, которых связывает многолетняя крепкая дружба.

- Случается, сотрудник находит «подработку». А начальнику по основному месту работы это не по душе. Как быть?

- Мудрый руководитель прежде, чем выражать недовольство, узнает причину, по которой человек вынужден устраиваться на дополнительную работу. Знаю женщину, которая одна воспитывает двоих сыновей, которые, к тому же, - студенты. И при этом ещё строит кооперативную квартиру. Так руководитель организации, где она трудится, сам посоветовал ей подрабатывать, ещё и место подходящее подыскал. В таких ситуациях, в первую очередь, должен сыграть роль человеческий фактор. У каждого в жизни бывают тяжёлые моменты, и долг каждого христианина – понять ближнего и протянуть руку помощи. Ну, или помочь советом.

- Стоит ли менять места работы или лучше жить с единственной записью в трудовой книжке?

- В идеале человек с детства должен знать, кем он хочет стать. И, повзрослев, твёрдо идти к поставленной цели. Когда человек знает, что его предназначение - стать врачом, учителем, токарем или другим специалистом, у него не будет надобности часто менять работу. Места работы часто меняют те люди, которые не знают, чего хотят от жизни на самом деле. Они надеются найти то недостающее, чего им не хватает, на новом месте работы и не находят. Так и ищут всю жизнь. На самом же деле проблема кроется в характере такого человека. Разберитесь в себе, наведите порядок в мыслях. И только после этого устраивайтесь на работу.

- Ситуация: человек много лет проработал в коллективе. И тут приходит «новичок» и начинает "учить жизни" старшего коллегу. Правильно ли это?

- В Библии сказано: *«Почитай седину старца».* Конечно же, следует уважать и почитать старших коллег, даже если вы чувствуете, что в профессиональном плане их превосходите. Однако учитывайте и то, что у «старожилов» организации больше практического опыта и в экстренных ситуациях они сориентируются быстрее вас. Старшие, в свою очередь, должны уважать молодёжь, учить новых сотрудников, помогать им. Во всём должна присутствовать любовь. И в рабочем коллективе в том числе.

- Как правило, испортить отношения в коллективе «лучше» всех умеют сплетники. Как искоренить сплетни на работе?

- Сплетни - страшная болезнь всего человечества. Это один из самых мелких, но самых гадких грехов. Сплетничая, человек распространяет ложную информацию, становится клеветником. А клеветник приравнивается к убийце… Дело в том, что любое зло наказуемо. Поэтому сплетник рано или поздно окажется в такой же ситуации, в какую «втягивает» невинного человека. Был свидетелем, когда одна женщина смеялась над другой, у которой дочь, будучи незамужней, забеременела. Не прошло и года, как такая же беда случилась у неё самой. И тогда уже было не до смеха. Мы, христиане, в ответственности друг за друга. Осуждать имеет право только Господь. Мы же можем друг другу сопереживать и помогать.

Татьяна Качановская, «ИП»

КАЛЕНДАРЬ с комментарием

НЕБО И СВЕТИЛА

➡**22 ноября, пятница.** Восход солнца 8.56, заход 17.25, долгота дня 8.29.

➡**23 ноября, суббота.** Восход солнца 8.57, заход 17.24, долгота дня 8.27.

➡**24 ноября, воскресенье.** Восход солнца 8.58, заход 17.22, долгота дня 8.24.

➡**25 ноября, понедельник.** Восход солнца 8.59, заход 17.21, долгота дня 8.22. Луна: последняя четверть.

➡**26 ноября, вторник.** Восход солнца 9.00, заход 17.20, долгота дня 8.20.

➡**27 ноября, среда.** Восход солнца 9.01, заход 17.19, долгота дня 8.18.

➡**28 ноября, четверг.** Восход солнца 9.02, заход 17.18, долгота дня 8.16.

ПРАВОСЛАВНЫЕ ИМЕНИНЫ

➡**22 ноября.** Матрёна, Александр, Алексей, Антон, Дмитрий, Иван, Константин, Кирилл, Порфирий.

➡**23 ноября.** Ольга, Анна, Александр, Алексей, Борис, Георгий, Денис, Иван, Константин, Николай, Михаил, Фёдор.

➡**24 ноября.** Степанида, Викентий, Виктор, Лука, Максим, Мина, Степан, Фёдор.

➡**25 ноября.** Александр, Борис, Иван, Константин, Нил, Владимир.

➡**26 ноября.** Герман, Иван, Никифор.

➡**27 ноября.** Анна, Александр, Алексей, Виктор, Пётр, Григорий, Сергей.

➡**28 ноября.** Дмитрий, Николай, Никита, Пётр, Григорий.

КАТОЛИЧЕСКИЕ ИМЕНИНЫ

➡**22 ноября.** Цецилия, Марк, Степан.

➡**23 ноября.** Маргарита, Фелицита, Клеменс.

➡**24 ноября.** Флора, Эмма, Александр, Андрей, Роман, Франциск, Ян.

➡**25 ноября.** Екатерина, Мария, Клеменс, Ефим.

➡**26 ноября.** Екатерина, Кондрат, Леонард, Леон, Сильвестр.

➡**27 ноября.** Валерия, Ксения, Валериан, Максим, Юзеф, Ярослав.

➡**28 ноября.** Здислав, Григорий, Степан, Якуб.

* * *

➡**22 ноября. В 1963 году** в Далласе был убит президент США Джон Кеннеди. **В 1993 году** Армения ввела свою национальную валюту - драм. **В 1958 году** родилась Ирина Отиева, российская певица, автор песен.

➡**23 ноября. В 1898 году** родился Родион Малиновский (умер 1967), советский военачальник. **В 1908 году** родился Николай Носов (умер 1976), детский писатель («Незнайка»).

➡**24 ноября. В 1888 году** родился Дейл Карнеги (умер 1955), американский лектор, автор известных книг. **В 1938 году** родилась Наталья Крачковская, российская актриса театра и кино.

НАША ГАЗЕТА - ЛАУРЕАТ VI НАЦИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА «ЗОЛОТАЯ ЛИТЕРА» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМАТИКЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Футбол. Чемпионат Беларуси. Первая лига

Упущенная победа

«Гранит» (Микашевичи) – «Городея» - 1:1
(Игорь Трухов; Илья Пухов)
Судья Алексей Кульбаков (Гомель)

Предыдущие игры соперников между собой никогда не были скучными. Не стал исключением и этот поединок. Городейцы до него ещё не утратили шанс стать первыми в чемпионате. Микашевичцам же в итоге светило место с 5-го по 7-е. Любопытен был и антураж вокруг матча. Судейской бригадой руководил лучший белорусский арбитр, рефери ФИФА Алексей Кульбаков, инспектором назначен маститый Юрий Дупанов, а в тренерском штабе гостей в качестве консультанта прибыл известный в прошлом игрок и тренер Людас Румбутис. Судя по всему, ожидалась нешуточная борьба в матче.

В целом футболисты оправдали ожидания, особенно гранитовцы. Они после недолгой разведки овладели территориальным перевесом и создали ощутимое давление на ворота соперников. Их вратарь Сергей Туранок в первом тайме чувствовал себя явно не в своей тарелке, раз за разом совершая технические погрешности. Уже на 4-й минуте одна из них могла привести к голу, но никто из гранитовцев не успел на хороший прострел слева. В середине тайма опытнейший Игорь Трухов красивым маневром заставил защитника сфолить вблизи штрафной площади прямо по центру. Сам Игорь, известный мастер реализации стандартных положений, пробил штрафной удар настолько удачно, в самый верхний угол, что мяч затрепетал в сетке. Было интересно, чем ответят гости, славящиеся своей атакой. Но у них на сей раз явно ничего не клеилось. «Гранит» высоко встречал соперников при потере мяча, и пробраться к воротам хозяев тем почти не удавалось. Ни одного мало-мальски серьёзного момента им так и не удалось создать. Наш вратарь Артём Гомелько фактически был лишён серьёзной работы.

Таблица чемпионата

Команды	И	В	Н	П	М	О
1 Слуцк	29	19	8	2	53-18	65
2 Городея	29	18	6	5	68-30	60
3 Витебск	29	16	7	6	40-28	55
4 Берёза-2010	29	14	7	8	43-29	49
5 Лида	29	14	7	8	51-38	49
6 Сморгонь	29	13	6	10	44-34	45
7 Гранит	29	12	8	9	40-29	44
8 Смолевичи-СТИ	29	11	8	10	41-37	41
9 Химик	29	11	7	11	36-35	40
10 Ведрич-97	29	9	12	8	46-34	39
11 Ислочь	29	10	8	11	37-37	38
12 Волна	29	10	6	13	29-41	36
13 Слоним	29	7	12	10	36-43	33
14 Минск-2	29	6	5	18	30-48	23
15 СКВИЧ	29	3	3	23	21-61	12
16 Полоцк	29	2	4	23	10-83	10

В дальнейшем гранитовцы имели по меньшей мере четыре реальные возможности, чтобы увеличить счёт (по два – Игорь Трухов и Александр Семёнов), но им чуточку не хватило точности. А за несколько минут до конца произошло неожиданное. Шальная передача Дениса Сащеко в штрафную «Гранита» привела к тому, что стоящий спиной к воротам Илья Пухов изящным движением пятки направил мяч точно в нижний угол ворот. Получилось неожиданно и весьма эффектно. Так хозяева лишились победы над одним из лидеров. Кстати, как и в первом круге (2:2). Ничья лишила городейцев шансов стать первыми, а микашевичцев опустила на седьмое место.

Остальные результаты: *«Сморгонь» - «Минск-2» - 2:1, «Лида» - «Берёза-2010» - 0:3, «Ислочь» - «Слоним» - 1:0, «Полоцк» - СКВИЧ 1:5, «Волна» - «Смолевичи-СТИ» - 0:2, «Слуцк» - «Витебск» - 1:0, «Ведрич-97» - «Химик» - 1:1; «Полоцк» - «Витебск» - 0:4 (перенесенная игра).*

Хоккей. Западная любительская лига

Уступили в борьбе

«Сталкер» (Барановичи) – «Лунинец» - 3:1 (2:1,0:0,1:0; Евгений Еремеевич)

Матч в гостях с лидером, не потерявшим пока в чемпионате ни одного очка, лунинчане провели без тени робости. На атаку отвечали атакой и сумели создать немалое количество благоприятнейших для взятия ворот моментов. Но забить удалось лишь однажды, чему виной вдохновенная игра голкипера «Сталкера» и невезение наших игроков при завершении атак. Но по этой ответственной игре было заметно, что лунинчане явно прогрессируют. А значит, победы обязательно придут.

Остальные результаты: *«Ивар-Техно» (Берёза) – «Пружанские Киты» - 0:1, «Ивацевичи» - «Барановичи» - 4:3, «Кобрин» - «Волат» (Пинск) – 10:3.*

Волейбол

Первый приз - наш

В Пинковичах Пинского района прошёл волейбольный турнир, оганизованный местным отделением Республиканской партии труда и справедливости.

В нём, кроме двух команд из Пинского района, приняла участие импровизированная сборная Лунинецкого района, которую собрал и возглавил Александр Миронович. Победив последовательно представителей из Парохонска (2:0) и Плещиц (2:1), лунинчане стали победителями. Им вручены соответствующие ценные призы и диплом. Состав лунинецкой команды: Александр Миронович, Андрей Курак, Сергей Левоненко, Павел Кондратюк, Александр Грицкевич, Александр Денищиц).

СПОРТ-ЦИТАТА

Анатолий Юревич, белорцусский тренер по футболу:

- Молодым не хватает серьёзного отношения к делу. Мы должны вложить в них душу и растить граждан своей страны. Нельзя обучать алчности, бескультурью, хамству, иждивенчеству. Только так можно сделать мастера, способного к развитию. А это самое интересное в работе футбольного тренера.

Мини-футбол. Чемпионат Беларуси. Высшая лига

В мучительных поисках стратегии

«Базар» (Лунинец) – «Столица» (Минск) – 10:11 (Михаил Санюкович, Владимир Тур, Андрей Волчек – 3, Александр Мять – 3, Максим Наварич, Олег Грицук);

«Гранит» (Микашевичи) – «БТЭУ-Белкоопсоюз» (Гомель) – 8:5 (Вадим Титков – 2, Дмитрий Скакалкин, Алексей Шевченко – 2, Василий Денис, Сергей Вацяк, Олег Калуцкий)

Таблица чемпионата

Команды	И	В	Н	П	М	О
1 МАПИД	11	10	0	1	59-27	30
2 БЧ	11	10	0	1	50-20	30
3 Лидсельмаш	12	9	2	1	47-11	29
4 ВитЭн	12	8	2	2	51-19	26
5 Борисов-900	12	8	0	4	50-31	24
6 ЦКК	12	7	1	4	49-40	22
7 Столица	11	6	0	5	39-29	18
8 Дорожник	11	6	0	5	33-27	18
9 БТЭУ-Белкооп.	11	5	1	5	50-45	16
10 Гранит	12	5	0	7	48-57	15
11 Динамо-БНТУ	12	5	0	7	29-44	15
12 Форте	12	3	1	8	39-69	10
13 Охрана-Динамо	11	3	0	8	26-36	9
14 Базар	12	2	1	9	45-77	7
15 Неман	11	2	0	9	23-59	6
16 Рудаково	12	0	0	12	27-71	0

Невероятный результат игры в Лунинце, конечно же, обусловлен безалаберной игрой обеих команд в обороне. Причём, гости, ведомые играющим тренером Николаем Левусом и ещё несколькими известными бывшими игроками минских команд, постоянно лидировали в счёте. Примерно за две минуты до конца на табло значилось «5:11». И тут хозяева предприняли мощнейший спурт, успев забить пять мячей подряд (!). Но спасти игру так и не сумели. Но показали, на что они могут быть способны.

Микашевицы же, учтя уроки нескольких последних обидных неудач, сыграли очень ответственно и строго. После первого тайма результат игры был далеко не очевиден (4:3), но на сей раз гранитовцы ударно провели как раз вторую половину матча, не оставив реального шанса опытным гомельчанам, которые выступают постабильнее и реально претендуют на попадание в финальную восьмёрку.

Подходит к концу первый круг. Нашим обеим командам необходимо ударно потрудиться, чтобы стабилизировать свою игру.

Материалы страницы подготовил
Виктор Филатов, «ИП»

Баскетбол

Впервые – чемпионки!

Триумфально выступила команда девушек Лунинецкого политехнического колледжа на областной спартакиаде УПТО. Вначале этот дружный и сплочённый коллектив, который подготовил тренер Виктор Петрович Коротыш, первенствовал на зональных соревнованиях в Пинске, победив всех своих соперников.



Затем там же, в Пинске, состоялись финальные состязания шести сильнейших команд области в системе профтехобразования, сыгравших между собой по кругу. И здесь нашим славным девчатам не нашлось равных и в мастерстве, и в боевом характере. Так, в решающем поединке с хозяйками площадки из Пинского колледжа сферы обслуживания гостьи одержали безоговорочную победу – 41:17. Состав команды Лунинецкого политехнического колледжа: Божена Шульжик (капитан), Нина Дульская, Нина Вабищевич, Елена Вабищевич, Дина Грудько, Наталья Махнюк, Наталья Дубина, Ирина Коцуба, Мария Шевчук.

Интересно, что в прежние годы команда этого учебного заведения трижды была вторым призёром подобных соревнований. И вот – чемпионки! От души поздравляем и желаем дальнейших успехов и удач.

ГОРОСКОП на неделю


ОВЕН (21.03-20.04). Главное - проявлять инициативу и активность. Особенно полезно такое поведение будет для карьерного роста, но потребуются терпение и упорство.

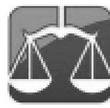

ТЕЛЕЦ (21.04-20.05). Ваша добросовестная работа имеет все шансы быть отмеченной премией или повышением. Много интересного и приятного вам сулят знакомства с новыми людьми.


БЛИЗНЕЦЫ (21.05-21.06). Вас ожидают важные и интересные события. Уловите направление ветра перемен, чтобы максимально воспользоваться благоприятным шансом.

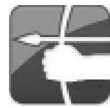

РАК (22.06-22.07). Внимательнее отнеситесь к новым проектам. Неожиданный поворот событий повлияет на дальнейшую судьбу, но для того, чтобы влияние оказалось благоприятным, необходимо приложить максимум усилий.

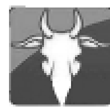

ЛЕВ (23.07-23.08). Большая часть времени может уйти на решение профессиональных задач. Постарайтесь не забыть про обещания, данные близким людям. Высока вероятность конфликтов.


ДЕВА (24.08-23.09). Постарайтесь сдерживаться при общении с коллегами. Вам необходимо быть особенно внимательным и поменьше мечтать. Не стоит заниматься тем, чем не хочется.

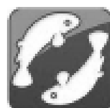

ВЕСЫ (24.09-23.10). Наступает время действий. Будет практически всё получаться. Вам необходимо завершить несколько важных дел. В выходные постарайтесь помочь всем, кто обратится к вам за поддержкой.


СКОРПИОН (24.10-22.11). В делах профессиональных вам потребуется стремительная реакция на изменение ситуации и умение находить нестандартные решения. Не стоит рассчитывать на мгновенные результаты.


СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Самым неприятным событием могут оказаться нападки недоброжелателей или необоснованные претензии дальних родственников. И тех и других следует игнорировать.


КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Будут произнесены слова, они могут повлиять на судьбу, которая изменится к лучшему. Все идеи, которые придут вам в голову, окажутся замечательными.


ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Планы начнут воплощаться в жизнь стремительными темпами. Улучшатся отношения с окружающими, будут разрешены практически все конфликтные ситуации. Можете рассчитывать на поддержку и помощь друзей.


РЫБЫ (20.02-20.03). На плечи может возлечь большая ответственность, не позволяйте другим руководить вами и тогда успех будет обеспечен. Наступит удобный период для пересмотра отношений с коллегами.

Проблемный клиент

- Да что же это за ребёнок! Сущее наказание! - вспылила Лена. – Никогда у нас такого не было! Ну, случается, капризничают дети. Но чтобы так?!

Щёки горели от досады, руки дрожали, от пронзительного детского плача разболелась голова. До окончания рабочего дня осталось меньше часа. И надо же было мамаше этого чуда привести его стричься именно в её смену!

- Ну, что будем делать? - Лена, не скрывая уже раздражения, с вызовом смотрела на родительницу её строптивого маленького клиента. - Вы видите, что он творит? Ножницы из рук вырывает! Между прочим, мы не обязаны обслуживать детей, которые не могут смирно посидеть в кресле парикмахера! Вам надо было дома его самой подстричь, а не к нам вести!

- Но вы же сделаете это лучше меня, - улыбнулась молодая женщина. Как ни странно, она не испытывала ни малейшего смущения из-за поведения своего сына. Напротив, когда она смотрела на мальчика, лицо прямо светилось счастьем. - Вы не сердитесь на Артёмку. Он ведь ещё совсем малыш. Правда, сыночек?

Женщина наклонилась к сыну и принялась что-то ласково нашёптывать ему на ухо, уговаривая вести себя хорошо.

Мальчик лет пяти, веснушчатый и взъерошенный, как воробей, был совершенно не похожим на мать. Коренастый, неповоротливый и даже угрюмый, мальчик не вызывал никакой симпатии. Волосы у него были жёсткие, густые, непослушные. К тому же, на затылке образовался непослушный «вихор».

Мальчик начал капризничать, как только переступил порог парикмахерской. Он уцепился за мать и ни в какую не соглашался сесть в кресло перед зеркалом. Каким-то чудом женщина умудрилась всё-таки усадить его.

- Не бойся, я не кусаюсь! – Лена с улыбкой шагнула к мальчику. – Сейчас мы сделаем из тебя красавца!

Мальчик зажмурился и изо всех сил стиснул ручонками руку матери, которую не отпускал ни на секунду. А стоило Лене провести расчёской по его волосам, как мальчуган заплакал. Громко, пронзительно. Этот плач был даже похож на крик. Лена недовольно поморщилась и вопросительно посмотрела на родительницу мальчугана:

- Ну, и что мы будем с ним делать?

- Стригите! – улыбнулась та. Казалось, никакие крики сына не способны вывести её из равновесия.

Лена осторожно принялась состригать машинкой непослушные кудри. Мальчик всё так же продолжал плакать, зажмурившись. А когда большая часть головы была приведена в порядок, и вовсе стал вырываться, отталкивать парикмахера, прижиматься к матери.

В парикмахерскую время от времени заглядывали люди. Но, увидев заревáнного мальчика и возмущённую парикмахершу, тут же покидали зал.

«Столько клиентов ушло из-за этого гадёныша! - со злостью думала Лена. - А времени сколько впустую потрачено! Уже точно сделала бы две мужские стрижки… И даже на женскую укладку времени хватило бы…»

Мальчишка, наполовину остриженный, никак не унимался. Он прижался к матери, спрятал голову у неё на груди.

- Ну же, хороший мой… Потерпи… - уговаривала женщина. - Ещё немного, и всё. И мы пойдём домой, к твоим игрушкам. Хорошо?

Наконец-то мальчика снова усадили в кресло. Лена старалась закончить стрижку максимально быстро. Но натянутые до предела нервы дали о себе знать. Когда подравнивала ножницами последние «выбившиеся из строя» волоски, нечаянно задела ухо мальчика.

- А-а-а! - тут же среагировал мальчишка.

- Ну ничего, Артёмка, ничего, - снова зашептала невозмутимая мать. - Тётя не хотела тебя обидеть. Она нечаянно...

- Ну, знаете! - Лена окончательно вышла из себя. - Вы что, не видите, как ведёт себя ваш ребёнок? Он же совершенно невоспитанный! Вы бы, вместо того, чтобы из себя святую строить, воспитанием занялись! Он же крутится в кресле, как заведённый, вот ножницы и соскочили. А вы меня виноватой сделали!

- Разве я вас обвиняю? – спокойный тон женщины оставался таким же спокойным. – Что вы, девушка! А вот Артёмку вы зря обижаете. Он у нас хороший и послушный мальчик. Правда, сынок?

Мальчик исподлобья посмотрел на мать и несмело улыбнулся. Женщина же обняла сына и весело объявила:

- Ну, вот и всё! Посмотри в зеркало, какой ты красивый стал! Просто загляденье!

Лена досадливо поморщилась. Сейчас она не могла смолчать. Эмоции переполняли.

- И всё-таки, вы бы как-то построже с ним. А то ведь большой мальчик, в школу скоро пойдёт, а ведёт себя хуже годовалых. Не будете предпринимать мер, так наберётесь с ним беды, когда вырастет!

- И какие меры следует предпринимать? - улыбнулась женщина.

- Какие, какие… Воспитательные! - Лена не ожидала, что разговор повернёт в такое русло.

- А точнее? - не унималась женщина.

- Ну, иногда можно и в угол поставить. И ремнём пугнуть, - неуверенно протянула парикмахер. – Лишь бы результат был!

- Девушка, скажите, у вас есть дети? - женщина посмотрела Лене прямо в глаза. От этого взгляда стало как-то не по себе.

- Пока нет! - с вызовом ответила девушка. - Но у меня есть племянники, крестники. И все они, смею сказать, гораздо более воспитанные, чем ваш Артём! Хотя по возрасту младше его!

- Что ж, ничего страшного! – снова заулыбалась женщина. – Скоро и наш Артёмка будет послушным мальчиком. А вам, девушка, желаю, чтоб у вас скорее появились свои детки. Воспитывать племянников и крестников, конечно, хорошо. А своих детей – ещё лучше! Впрочем, сами в этом потом убедитесь!

Женщина рассчиталась за стрижку, подхватила сына на руки и направилась к выходу.

Лена вздохнула с облегчением:

- Ну, наконец-то!

Взяла веник и совок, собираясь подмести состриженные волосы маленького скандалиста.

- О, Томка, привет! - услышала в дверях знакомый голос. - Привет, Артёмка!

Это была Наташка, подруга Лены. Девушка и забыла, что та обещала зайти за ней в конце рабочего дня, чтобы вместе сходить куда-нибудь выпить кофе. Только откуда Наташка знает эту женщину?

От любопытства Лена даже забыла про веник. Она стояла и изумлённо наблюдала, как подруга обнимала Артёма. «И чего они все так носятся с этим мальчишкой?» - снова накатило раздражение.

Наконец Тамара с сыном ушли, Наташка прошла в зал.

- Это моя троюродная сестра, - объяснила она, заметив недоумённый взгляд подружки. – Четыре месяца назад они с мужем взяли Артёма из детского дома. Мальчика отобрали у его родной матери, потому что она пила и избивала его. До сих пор Артёмка боится, когда к нему притрагиваются чужие люди. Но Тамара не сдаётся, приучает его к нежности и ласке. Души не чает в сыне…

Лена, потрясённая, взяла веник и принялась за уборку. Слёзы горечи и обиды на саму себя капали на русые волосы, которые теперь казались вовсе не жёсткими, а очень даже послушными…

Татьяна Качановская, «ИП»

КИНОАФИША

Кинопремьеры

Тёмный мир: Равновесие
Фэнтези, Россия.
Режиссёр: О.Асадулин.
В ролях: Мария Пирогова, Павел Прилучный.
Каждый день они крадут твои силы, твои эмоции, твою любовь. Мы называем их Тени. Работа таких, как мы, - доставлять их обратно в Тёмный мир.

Остров везения
Комедия, Россия.
Режиссёр: К.Козлов.
В ролях: С.Ходченкова.
Бывшая звезда телевидения, а ныне ведущий дешёвых свадеб оказался на необитаемом острове, в окружении трёх финалисток конкурса - принципиальной стервы, паникёрши и классической блондинки.

Голодные игры: И вспыхнет пламя
Боевик, США.
Режиссёр: Френсис Лоуренс
В ролях: Дж.Лоуренс.
Сумев выжить на безжалостных Голодных играх, Китнисс Эвердин и Пит Мелларк возвращаются домой. Но теперь они в ещё большей опасности, так как своим отказом играть по правилам на Арене бросили вызов Капитолию...

Курьер из «Рая»
Комедия, Россия.
Режиссёр: М.Хлебородов.
В ролях: Е.Боярская.
Неожиданное счастье, свалившееся на курьера туристической фирмы, оборачивается для него серьёзным разочарованием. В числе его недругов - директор элитного автосалона и криминальный авторитет...

12 лет рабства
Драма, США.
Режиссёр: Стив МакКуин
В ролях: Брэд Питт.
Соломон Нортап был успешен и образован. Однажды ему предложили работу в Вашингтоне. Когда он прибыл на место, его похитили, на долгих 12 лет…

Ёлки 3
Комедия, Россия.
Режиссёры: Д.Киселев, Е.Телегина, А.Котт, А.Карпиловский.
В ролях: Иван Ургант, Сергей Светлаков.
Если ты сделал добро, тебе не обязательно ответят добром – это правда жизни. Ты помог кому-то, а тебе помог неизвестный... Случайно?

Иван Царевич и Серый Волк 2
Анимация, Россия.
Режиссёр: В.Торопчин.
Иван целыми днями пропадает с Волком на службе. А Василисе - скучно, хочется романтики, ну, такой, как в сказках. И тогда она решает организовать свое похищение...

Диана. История любви
Биография, Великобритания.
Режиссёр: О.Хиршбигель
В ролях: Наоми Уоттс.
Принцесса Диана покорила сердца миллионов, ей признавались в любви все - от принца Англии до могущественных миллиардеров… Но кого любила она сама?

Подготовила Виктория Микулич, «ИП»

Сустрэча ў стылі «рэтра»

Традыцыйныя лістападаўскія "Каласавіны" прайшлі ў бібліятэцы Лунінецкага палітэхнічнага каледжа. Да ўдзельнікаў краязнаўчага гуртка (кіраўнік - Надзея Сяргееўна Цяльпук) і паэтычнага клуба "Натхненне" (Вера Яўгенаўна Скіба) завіталі краязнаўцы і літаратары з творчага клуба "Муза" гарадскога Дома культуры.



Фота Людмілы Хмялеўскай, «ІП»

У час вечарыны

У цэнтры ўвагі пачынаючых краязнаўцаў сталі змястоўныя і эмацыянальныя выступленні людзей, якія ўжо некалькі апошніх дзесяцігоддзяў плённа займаюцца гэтай высакароднай і вельмі цікавай справай, - Івана Аляксеевіча Панасюка і Сцяпана Паўлавіча Нефідовіча. Яны звярнулі ўвагу, што пакуль яшчэ ў нас ёсць унікальная магчымасць захаваць і распаўсюдзіць, карыстаючыся сучаснай тэхнікай, дакументы, фотаздымкі, аповеды і сведчанні сталых людзей аб нашай мінуўшчыне, жыцці і дзейнасці нашых продкаў, гісторыі прыродных і індустрыяльных аб'ектаў. Было відаць, што тэма захапіла юныя душы, была выказана думка арганізоўваць рэгулярныя сустрэчы са знакамітымі краязнаўцамі, дзяліцца ідэямі і творчымі здабыткамі. Вадзім Жылко зрабіў невялікі экскурс у гісторыю краязнаўства ў нашым раёне, распавёў пра шматлікія публікацыі на гэтую тэматыку мясцовых аўтараў, у тым ліку па-за межамі нашага рэгіёна.

Думкамі на краязнаўчую тэматыку, аб яе жыватворным уздзеянні на творчасць і паэтычнае натхненне падзяліліся мясцовыя літаратары Віктар Пінігін, Рыгор Жук, Людміла Хмялеўская, Віктар Філатаў. Яны прачыталі свае вершы - аб роднай прыродзе, яе прыгажосці і непаўторнасці. Цікавасць выклікала і літаратурная віктарына - пазнавальная і крыху жартаўлівая.

На заканчэнне добрыя словы і пажаданні ўдзельнікам сустрэчы выказала настаўніца беларускай мовы і літаратуры Галіна Мікалаеўна Антановіч. Галоўны іх сэнс у тым, што асноўны скарб любой мясціны - людзі, якія не павінны быць "бязроднымі іванамі", а старанна вывучаць гісторыю роднага краю і шанаваць лепшыя дасягненні яго людзей.

Віктар Філатаў, «ІП»





"ЛИКи" - и не только

В минувшее воскресенье в Лунинце, как и в других райцентрах Брестчины, прошёл областной синхронный турнир по интеллектуальным играм среди учащихся. Организовал его отдел образования, спорта и туризма райисполкома (руководитель жюри - главный специалист Т.Л.Трегубова) совместно с Брестским областным центром молодёжного творчества. Состязание проводилось уже шестой год подряд.

На базе СШ №4 в борьбу вступили 22 команды учебных заведений Лунинетчины - как общеобразовательных, так и двух колледжей (при этом лицей города Лунинца был представлен четырьмя сборными). Вначале юные эрудиты состязались в игре "Что? Где? Когда?", письменно ответив на 36 вопросов в двух турах. Места в итоге были определены с учётом "рейтинга" вопросов (то есть, их сложности - в зависимости от числа правильных ответов). "Золото" и "бронзу" завоевали две лицейские команды - соответственно "ЛИК-2" и "ЛИК-4", между которыми "вклинилась" Дятловичская СШ - на её счету второе место. Не стали в этот раз призёрами, но также выступили достаточно успешно команды "ЛИК-3" лицея, СШ №3 г.Микашевичи, "ЛИК-1" лицея, Дубовской СШ, СШ №4 г.Лунинца и т.д.

А затем настал черёд турнира по "Своей игре": все сборные отвечали на 90 вопросов по 18 различным темам. При этом неправильный ответ на более сложный вопрос мог "съесть" очки, набранные на более лёгких заданиях. Впрочем, команды могли не отвечать на вопрос, если сомневались в правильном ответе, и при этом сохраняли накопленные баллы. В общем, здесь нужно было не только использовать свои знания, но и избрать правильную тактику. Не случайно разброс результатов составил от плюс 780 до минус 260 баллов. Призовая тройка выглядит так: 1. "ЛИК-1"; 2. Микашевичская гимназия; 3. "ЛИК-2". Далее расположились команды Дубовской СШ, "ЛИК-3", СШ №1 г.Лунинца, "ЛИК-4", СШ №2 г.Микашевичи и так далее.

Вадим Жилко, "ИП"

ПОЭЗИЯ

ІМПРЭСІЯ

Чорнае голле,
Жоўтае лісце,
Яблык чырвоны.
Сонца прарвала
Шэрую хмару,
Глянула міла, і -
Светлае голле,
Ў золаце лісце,
Яблык пунсовы.
Метамарфоза
Восені спелай.

Сцяпан Нефідовіч, в.Любань

* * *

Ты с улыбкой
расскажешь друзьям,
Горделиво расправив
плечи,
То, что прячу я, как изъян,
Что я вытерла бы,
да нечем.
Что забыла бы...
Не могу -
Ты об этом напоминаешь.
Что, как тайну,
упрямо храню.
Что с улыбкою ты
разглашаешь.

* * *

Косынку пёструю на плечи
Накинет осень. И леса
Другими станут:
чище, легче,
Протянут руки в небеса.
Туман, как веками,
прикроет
Озёр бездонные глаза.
Они о чём-то небо молят,
Хоть мы не слышим
голоса.
А журавли с церковной
песней
Готовы спорить. И не зря.
Их упрекнуть
святыням не в чем.
Не то, что людям -
пастыря.

* * *

Солнце всходит. Небо
розовеет.
Обнимаясь, встретимся
с зарёй.
Замираю, не дышу, немею
От красоты какой-то
неземной.
До конца её не понимаю.
Но упиваюсь рядышком
с тобой...
Вот и утро. Горизонт
бледнеет.
Нам пора. Сливаемся
с толпой.
На работу. Передышки нету.
Не отвлекаться.
И владеть собой.
Но сохраню в душе своей
рассветы,
Рассорившись с упрямой
головой.

Надежда Дедина, г.Микашевичи

Г.Л.

Мне будет в месяце июле
Тем памятен двадцатый
день,
Что Вы к нам в гости
заглянули
С когортой творческих людей.
Стихи - а я живу стихами -
Мой хлеб души и соль ума,
Но я в тот день пленился
Вами,
Ведь Вы - поэзия сама.
Светла, как жаворонка пенье,
Собой милее майских роз,
Душа, как солнце,
в обрамленье
Жемчужин «Васильковых
грёз».
Я много знал в своей юдоли
Услад, и пиршеств, и утех,
Но с Вами даже миг застолья
Пиров божественней мне всех.
Ваш дар сверкает
каждой гранью
В стихах, в картинах,
как алмаз,
Но я одним горю желаньем:
Вновь хоть на миг увидеть
вас.
Чтоб не сорвать в любви
признанья
Из губ от женщины-мечты,
А лишь вино очарованья
Испить с богини красоты.

Григорий Жук, г.Лунинец

И возрастёт культура земледелия!

В канун профессионального праздника - Дня работника сельского хозяйства - на базе Лунинецкого ГПТК СП прошёл конкурс на лучшего пахаря среди учащихся и механизаторов сельхозпредприятий: СПК «Богдановка», «Городокский», «Дворецкий», «Хвоецкое», «Велута», «Агрогранит», «Озерница», ПОМС.

Конкурс проходил по двум категориям: вспашка земли на тракторах МТЗ-1221 с четырёхкорпусным оборотным плугом и МТЗ-82.1 с трёхкорпусным плугом. Третья категория предусматривала участие молодых механизаторов.

Напряжённая борьба велась среди участников конкурса. Первенство зависело от качества выполнения работы. Каждый участник показал своё мастерство. После доскональной проверки пахоты компетентное жюри во главе с начальником управления сельского хозяйства С.В.Бойко (он же и председатель жюри) назвало победителей и призёров конкурса пахарей.

Победителями **в первой категории** стали А.В.Ильючик (СПК «Богдановка»), В.В.Насеня (мастер ГПТК СП), С.Г.Иванов (СПК «Городокский»); **во второй категории** - мастер колледжа Н.Н.Кохович, В.В.Чирец (СПК «Дворецкий»), Ю.А.Рыбчинский (СПК «Хвоецкое»); **среди молодых механизаторов** - С.А.Киндрук, (учащийся колледжа группы №31), Д.Л.Козлович (тракторист-машинист СПК «Велута»).

Всем участникам денежные премии и подарки вручил председатель районного комитета профсоюза АПК А.С.Дубинич.

Подвёл итог всей работы директор колледжа Ф.А.Бирило, который отметил, что такие конкурсы необходимы и их надо проводить регулярно, тогда и возрастёт культура земледелия и увеличится урожайность.



Что в имени твоём?

Мы порой даже не задумываемся о том, что многие слова когда-то были чьими-то именами или фамилиями.

➡Слово мансарда произошло от фамилии архитектора из Франции Франсуа Мансара, а ватман - от изобретателя данного сорта бумаги, английского фабриканта Джеймса Ватмана.

➡Название ткани батист произошло от фамилии французского портного Батиста, который первым в XVIII веке додумался, как можно сделать эту ткань. До этого батист в Европе был очень дорогим, поскольку его везли из Индии.

➡Жаккарды - это ткани со сложным, вплетённым в ткань рисунком, который может быть гладким, атласным или выпуклым. Слово произошло от фамилии изобретателя.

➡Слово никотин произошло от фамилии Жана Нико, который в 1560 году преподнес в подарок Екатерине Медичи листья табака, измельчённые в порошок для нюханья.

➡Слово хулиган - английского происхождения. Считается, что фамилию Houlihan носила когда-то известная династия ирландцев - буянов и разбойников, которая доставляла немало хлопот жителям лондонского Ист-Энда.

➡Слово биржа произошло от фамилии владельца гостиницы Ван дер Берса, который жил в XVIII столетии в бельгийском городе Брюгге. Его заведение являлось местом сбора местных коммерсантов.

УМОРА

Он и не подозревал...

☺ ☹ ☹

В музее экскурсовод рассказывает туристам:

- Пожалуйста, взгляните на эту статую. Обратите внимание, как изящно вытянута у неё рука. Этим жестом она как бы говорит: «Не забудьте дать на чай экскурсоводу».

☺ ☹ ☹

У француза спрашивают:

- Вам что больше нравится? Вино или женщины?

На что он отвечает:

- Зависит от года выпуска.

☺ ☹ ☹

Нью-Йорк, звонок из полицейского участка в российское посольство:

- Там не ваш человек спит на скамейке в парке без документов?

- Он трезвый?

- Нет! Рядом стоит бутылка!

- Допитая?

- Недопитая!

- Это не наш человек!

☺ ☹ ☹

- Ну как мои дела, доктор?

- У меня две новости.

- Тогда - с хорошей.

- А они обе плохие.

☺ ☹ ☹

Он каждое утро приносил ей кофе в постель.

Ей оставалось только помолоть и заварить.

☺ ☹ ☹

Жена возвращается с работы домой накануне своего дня рождения. Муж пьяный храпит за компьютером. Она смотрит загруженные странички: «Чем удивить жену в день рождения», «Где выгодно купить шубу», «Где взять кредит», «Как снять стресс».

☺ ☹ ☹

- Чем очки протираешь?

- Тряпочкой.

- И я тоже тряпочкой.

- А чем тряпочку смачиваешь?

- Да ничем. Просто на стекла дышу.

- И я дышу, но это както слабо помогает.

- А ты что пьёшь?

☺ ☹ ☹

Даже если вы знаете пятнадцать иностранных языков, русский вам всё равно необходим. Мало ли что: упадёте или что-нибудь тяжёлое на ногу уроните.

☺ ☹ ☹

Когда жена сказала мужу, что купила новые сапоги: кожаные, коричневые и с пряжкой, он и не подозревал, что это... три пары!

Две проблемы

➡У русского человека две проблемы: доработать до пятницы и не умереть до понедельника.

➡Бутылка вина 1985 года выпуска раскрепостила Вику 1986 года выпуска...

➡Благодаря моей фантазии я нахожу пошлый умысел в любой фразе

➡Утро началось с третьей попытки.

➡У работы есть три плюса: пятница, зарплата и отпуск.

➡На балконе вы - психологи. На кухне вы - политики. В сети вы - философы. И лишь в жизни как были балбесами, так ими и остались.

➡Мне нужны приличные личные наличные на личные расходы различные.

➡Советов у меня лучше не просить, потому что чувство юмора у меня сильнее чувства жалости.

➡Девчонки! Помните, что пингвины - это ласточки, которые ели после 18:00!

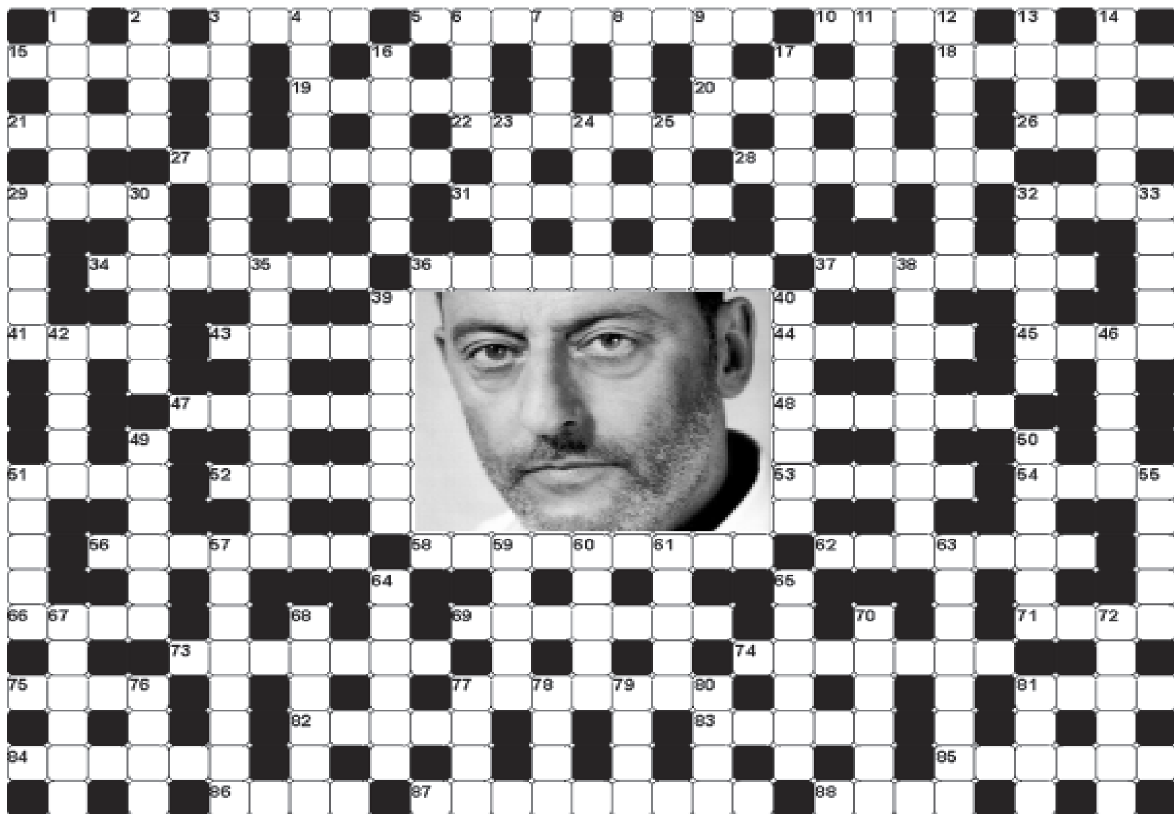
➡Уходя с работы, я изо всех сил стараюсь не бежать.

➡Саксофонист Сидоров, когда целуется, по профессиональной привычке перебирает у девушки позвонки.

➡Самый страшный кошмар: сделать бутерброды, налить чай, принести все это в постель, завернуться в одеяло и забыть пульт от телевизора...

КРОССВОРД

Подготовил Виталий Дымов, «ИП»

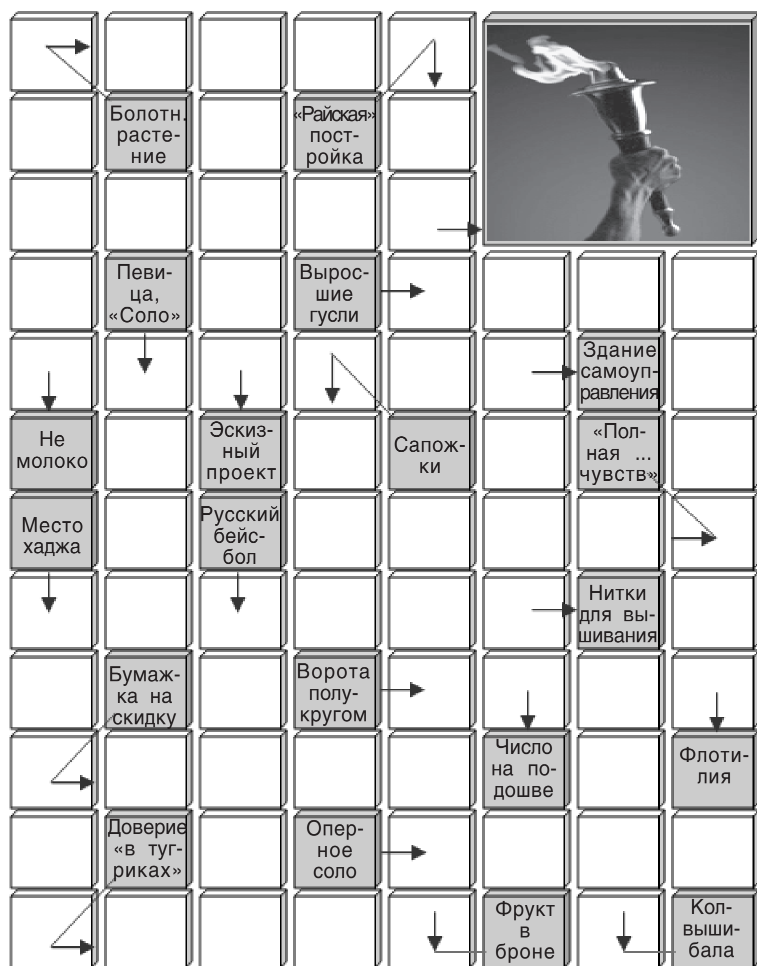


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Прозвище зелёной валюты. 5. Турист-скалолаз. 10. Поселение отшельников. 15. Ярмарочные костыли. 18. Рукав, вырастающий прямо из плеча. 19. Вещь в ломбарде. 20. Герой мыльной оперы. 21. Луч в конце тоннеля. 22. Концертный перекур. 26. Французский актёр и автомобиль. 27. Боковая грань треугольника. 28. Трехглавая мышца. 29. Компьютерный зависон. 31. Тропическая груша. 32. Мама семерых козлят. 34. Драгоценный наручник. 36. Икорные овощи. 37. Спортсмен на кольцах. 41. Корешок к холодцу. 43. Адский бульон. 44. Остров-бублик. 45. Обратная сторона решки. 47. Волна-терминатор. 48. Конфета для вытаскивания пломб. 51. Копьё осы. 52. Шулерский паспорт. 53. Молоко под градусом. 54. Цокотуха с самоваром. 56. Баранка самолёта. 58. Спектакль мима. 62. Грязь после дождя. 66. Праздничная одежда для мяса и рыбы. 69. Получатель письма. 71. Крёстная. 73. Фрагмент на память. 74. Дудка Карла. 75. Раскраска радуги. 77. Брошь в рукаве. 81. Пудра для пирога. 82. И вокал, и хор. 83. Буква «Ж» в кириллице. 84. Хворь от мороженого. 85. Шутник с жалом. 86. Дырка от бублика. 87. Община монахов. 88. Топливо для реактора.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Подземка в доме. 2. Мера веса для стерлингов. 3. Блюдо с кровью. 4. Карточная отбивная. 6. Чемпионский союз. 7. Розга. 8. Костяная составляющая Бабы-Яги. 9. Ковалёв для Будько и наоборот. 11. Пряность для карлсоновских булочек. 12. Доска для прыжков в воду. 13. Печной газ. 14. Шест для штор. 16. Рабочая часть кинжала. 17. Крепкая русская водка. 23. Приобретённое умение. 24. Извозчик на себе. 25. Бочка для засолки. 29. Овощ в стручках. 30. И имбирь, и хрен. 32. Имя Дюжева в "Бригаде". 33. Дух-хранитель. 35. Русский мегаученый. 38. Подаяние под церковью. 39. Медбрат. 40. Мини-письмо. 42. Овощ, который тянут-потянут. 46. Страж в гареме. 49. И Айболит, и Пилюлькин. 50. Большой кусок сала. 51. Мелкий мошенник и плут. 55. Постер на театре. 57. VIP-кафе. 59. Закрома Земли. 60. Обитель Лох-Несского чудовища. 61. Имя учёного, стукнутого яблоком. 63. Вилка настройщика. 64. Близнецы. 65. Тропический лес. 67. Снежное цунами. 68. Преходящее знамя. 70. Жерло вулкана. 72. Искусство визажиста. 76. Костюмная ткань. 77. Нулевой сектор в рулетке. 78. Сапог плюс сапог. 79. Корка льда. 80. Кружевной полный порядок. 81. Рост с кепкой.

СКАНВОРД

Составила Вера Ветрова, «ИП»



Наконец-то поняла

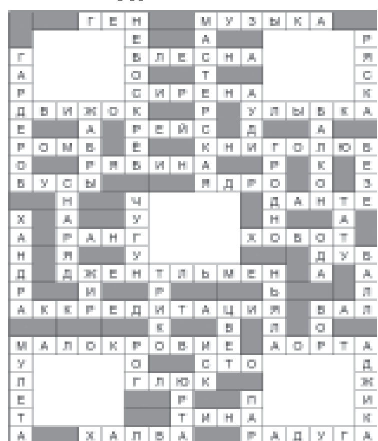
Наконец-то поняла, почему я толстею... Это шампунь! Сегодня прочитала: «Питает и придаёт объём...» С сегодняшнего дня моюсь средством для посуды, на котором написано: «Растворяет жиры, даже самые тяжёлые!»

Ответы из №46 -

на чайнворд:

Дельфин, никотин, новатор, реактор, рандеву, учебник, коробок, карабин, насморк, котелок, кальмар, раритет, табурет, табель.

на сканворд:



«Если вы вспомните про нас - мы про вас не забудем»

На прошлой неделе РО ОО «БелТиЗ» организовало круглый стол с участием членов организации и служб нашего города. Цель встречи – консультирование людей с ограниченными возможностями по разрешению проблем взаимодействия с данными службами.



Зав.отделением дневного пребывания для инвалидов Лунинецкого ТЦСОН Татьяна Дырда рассказала о возможности посещения членами общества кружков Территориального центра, дающих возможность дополнительного общения, раскрытия творческого потенциала. Убеждая не замыкаться дома в одиночестве, проинформировала о возможности организации различных мероприятий, в т.ч. экскурсий.

Психолог Центра гигиены и эпидемиологии Лунинецкого района Светлана Дмитриева пригласила обращаться, в случае необходимости, за психологической помощью, не держать проблемы в себе.

Ст. инспектор группы пропаганды и обучения Лунинецкого РОЧС Геннадий Кулеш проинформировал о правильности пользования пожарными извещателями (АПИ). *«Их необходимо устанавливать в жилых комнатах»*, - констатировал Геннадий Адамович. - *В кухне устанавливать нецелесообразно, так как при приготовлении пищи пар может спровоцировать ложное срабатывание извещателя».*

Прозвучало предложение обращаться в Единую дежурную диспетчерскую службу МЧС при необходимости прямого соединения с другими экстренными службами.

Зам.начальника Лунинецкого ЖЭС по идеологической работе Татьяна Вакульчик озвучила возможности бесплатного взаимодействия коммунальной службы с жильцами города, проинформировала о существующих дополнительных платных услугах, льготах на них.

На предложение озвучить возможные существующие проблемы, связанные с ЖКХ, отозвалось много желающих.

Жительница дома №6а по улице Крестьянской жаловалась: *«В нашем дворе 2 года тому назад коммунальники делали ремонт. Асфальт до конца не доложили. После обильных дождей на том месте образуются внушительного размера лужи».*

Жилец дома №20 по улице Гагарина: *«В нашем доме со стороны подъездов отсутствуют водосточные трубы. Дождь с крыш капает прямо на бетонное крыльцо, из-за чего наши соседи не раз получали травмы в тёмное время суток... А ещё более двух лет дворник в нашем дворе не убирает».*

Проблему отсутствия дворника подхватили жильцы дома №105 по улице Красной, отсутствия уборщицы – жильцы дома №10 по улице Красноармейской.

Несколько присутствующих высказали возмущение по поводу добросовестности работы уборщиц, которые при уборке подъездов не всегда удосуживаются мыть внутриподъездные окна.

Жильцы дома №40а по улице Крестьянской заявили: *«Коммунальники после весенней обрезки деревьев до сих пор не убрали срезанные ветки».*

Также прозвучало всеобщее пожелание, чтобы коммунальники сделали спуск с высокого бордюра тротуара, расположенного перед центральной аптекой. Инвалидам, да и мамам с колясками, очевидно, проблематично взбираться на такую высоту.

Все озвученные заявки были зафиксированы с обещанием принять их во внимание.

Представители волонтёрского движения БРСМ и отделения реабилитации Лунинецкой райполиклиники также пригласили членов общества обращаться за помощью. Прозвучала просьба не ждать, пока представители служб обнаружат существующие проблемы, самим рассказывать о проблемах, высказывать пожелания...



Фото Людмилы Хмелевской, «ИП»

Записала Людмила Хмелевская, «ИП»

Экскурсию по Лунинцу

организовало РО ОО «БелТИЗ» для своих подопечных.



В мероприятии изъявили принять участие более 20 членов общества. Городской автобус провёз по окрестностям города, останавливаясь около памятных мест, где людям с ограниченными возможностями бывать доводиться нечасто. Лунинецкий историк, краевед Вадим Жилко содержательно и интересно рассказал об истории городских улиц, зданий, знаменитых земляках... Особенно познавательной для пожилых людей оказалась история возникновения родного города. Не менее увлекательной была информация военного периода.

РО ОО «БелТИЗ» выражает благодарность за организацию мероприятия Лунинецкому райисполкому, руководству и администрации АП №10.

Людмила Хмелевская, «ИП»

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Каменное масло

Тысячи лет его используют в Тибете, Монголии, на Алтае, в Бирме.

Академик Гмелин в книге «Путешествие через Сибирь» отмечал: «Простой люд вывозит каменное масло на далёкие расстояния, так как простонародье верит в него и не хочет пользоваться другими лекарствами». В Монголии и Китае, по мифам, каменное масло - пища бессмертных богов, оно ценится дороже золота. Это твёрдый горный минерал, который хранят горы (в России - Алтай и Саяны). В минерале содержится почти вся таблица Менделеева, включая золото, серебро, платину. Он легко растворяется в воде. Его применяют при гастритах, шрамах, гайморите, миомах, воспалении лёгких, диабете, раке, катаракте, панкреатите и др.

Общий рецепт: 3 г каменного масла (1 ч. л. порошка без верха) растворите в 3 л тёплой кипяченой воды, настаивайте 2 дня. Раствор слейте с осадка. Пейте без осадка по 50 мл после еды, желательно начать с нескольких глотков. Через неделю пейте по стакану за 15 минут до еды три раза в день, а осадок используйте наружно в качестве примочки, компресса. Это не только лечебный эликсир, но и мощный профилактический препарат, повышающий защитные функции организма.

При лечении катаракты: возьмите 3 г каменного масла на 200 мл воды, закапывайте в глаза по 1-2 капли. Также возьмите 3 г на 1,5 л воды, пейте по стакану за 20 минут до еды, при повышенной кислотности - за 1 час.

При геморрое: микроклизмы (30-40 мл) - 3 г каменного масла на 600 мл воды. Срок лечения 2-4 недели.

При сахарном диабете: возьмите 3 г масла на 2 л воды, пейте по стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения - 80 дней. Следите за уровнем сахара в крови, для чего регулярно делайте анализ. Инсулин принимайте по назначению врача. Перерыв - 1 месяц, после чего повторяют второй такой же курс.

При болезнях костных тканей (артрит, артроз, остеохондроз, ревматоидный полиартрит, остеопороз и др.) масло применяется длительно, систематически, малыми дозами. Нормализуется гормональный фон, проходят воспаления межпозвонковых дисков, хрящей, суставных сумок, нервных окончаний (при радикулите). При ревматоидном полиартрите проходит воспалительный процесс при очень длительном лечении малыми дозами.

При простатите и аденоме простаты: 6 г каменного масла растворите в 1 л кипячёной воды и на ночь делайте микроклизмы из 3 столовых ложек раствора. Параллельно принимайте раствор каменного масла по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (лучше - вместе с настойкой молочая Палласа (мужик-корень)).

При миомах, эрозиях и прочих гинекологических заболеваниях: возьмите 3 г масла на 1 л кипячёной воды. Пейте по 1 стакану 3 раза в день до еды. Тампонирование: 3 г масла растворите в 500 мл кипяченой воды. Смочите тампоны и введите во влагалище, желательно на ночь.

При отложении солей: 3 г масла растворите в 2 л кипячёной воды. Пейте по 1 стакану 3 раза в день до еды за 20-30 минут, если повышенная кислотность, то за 1 час. Курс лечения - от 3 месяцев до 1 года.

При болезнях крови (анемии), увеличении печени, болезнях жёлчевыводящих путей, сердца (тромбозы), атеросклерозе, воспалении кровеносных сосудов (гипертонии), воспалении селезёнки, лимфатических узлов необходимо применять масло длительно, систематически, средними дозами. При таком приёме внутрь повышается гемоглобин крови (при его дефиците), понижается уровень эритроцитов, рассасываются тромбы, холестериновые бляшки, увеличивается просвет кровеносных сосудов (понижается артериальное давление), значительно снижается риск возникновения гипертонического криза, при высоком внутричерепном давлении наблюдается его понижение, восстанавливаются качества лимфы, проходят различные воспаления.

При доброкачественных новообразованиях (миома, мастопатия, аденома предстательной железы, опухоли головного мозга, лимфатических узлов, щитовидной железы) масло применяется длительно, средними дозами. Постепенно проходят болевые ощущения, происходит уменьшение опухоли до исчезновения. В некоторых случаях при приёме внутрь необходимо и наружное применение.

Для компресса на щитовидку: 5 г масла разведите в 500 мл кипячёной воды, смочите марлю, сложенную в три слоя, и наложите на ночь, на область щитовидки (температура раствора должна быть равна температуре тела), сверху наложите компрессную бумагу и закрепите тканью. Для приёма внутрь: 6 г масла растворите в 2 л кипячёной воды, принимайте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды, а при повышенной кислотности - за 1 час до еды. В это же время принимайте настой красной щётки. Курс лечения - 3 недели, перерыв 10 дней.

Для лечения простатита, аденомы, миом, фибром, аднекситов, эрозий, эндометриоза, воспалительных процессов, бесплодия у женщин и мужчин применяется набор из красного корня, золотого корня, красной щётки, маральего корня, бадана. Также у меня есть натуральные кусочки каменного масла. Для женщин - это уникальное средство для омоложения как всего организма, так и кожи (даже волосы восстанавливают свой цвет!). Ни один крем не обладает такой силой питания и обновления кожи.

В.Чепуштанов, т. 6-16-91